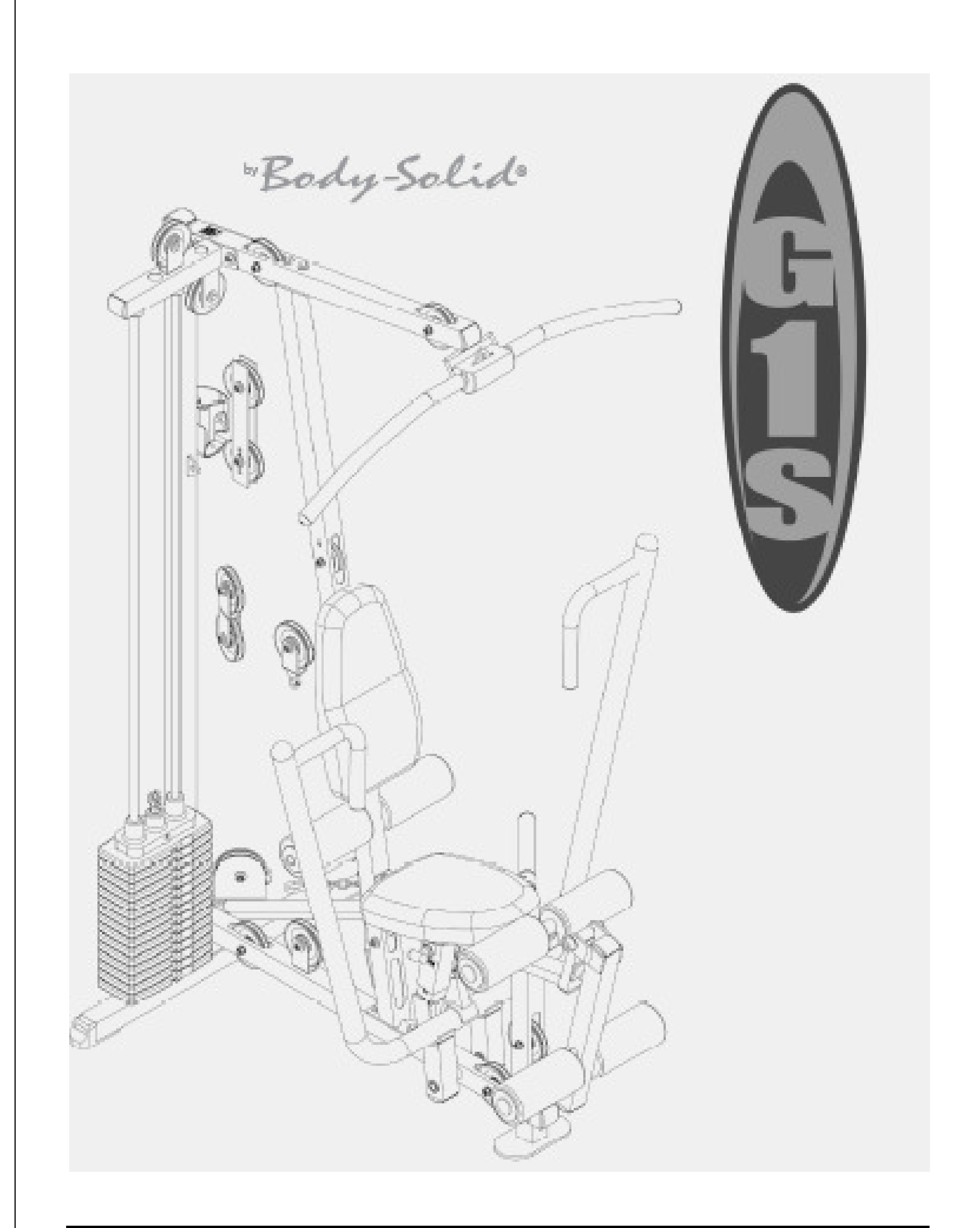


Manuel d'assemblage

Références pour l'assemblage

Note :
Puisque nous apportons fréquemment des améliorations à nos produits, les spécifications et les designs peuvent changer sans préavis.

Malgré tous les efforts apportés lors de la rédaction de ce manuel, nous ne pouvons être tenu responsable des erreurs, des omissions qui auraient pu se glisser dans ce manuel.

ATTENTION!

Avant d'entreprendre tout type d'entraînement, veuillez consulter votre médecin ou votre spécialiste de l'entraînement pour un examen médical. Tout type d'entraînement demandant un minimum d'effort physique et qui est réalisé sur une base régulière devrait être approuvé par votre médecin.

Si, lors de vos entraînements, vous ressentez de la fatigue, des étourdissements, des douleurs thoraciques ou tout autre inconfort, arrêter immédiatement votre entraînement et visiter votre médecin pour discuter des ces anomalies. S.V.P. consulter ce manuel à quelques reprises préalablement et lors de vos entraînements.

Garantie

Structure : à vie

Pièces : à vie

Aucune main-d'œuvre

Aucune carte de garantie à remplir. Veuillez conserver votre facture d'achat et consultez votre détaillant Club Piscine Super Fitness en cas de besoin.

Règles de sécurité

ATTENTION ! : Veuillez prendre quelques minutes et lire les instructions et règles de sécurité suivantes avant d'utiliser votre *BodySolid™ G1S* Les règles de sécurité réduisent les risques de blessures.

1. Lire tous les étiquettes d'avertissement rattachées ou collées sur le *BodySolid™ G1S*.
2. Lire le présent manuel d'utilisateur au complet.
3. Vérifier que le *BodySolid™ G1S* soit assemblé tel qu'indiqué dans le manuel. Vérifier l'état des vis et boulons afin qu'ils soient bien serrés.
4. Ne permettez pas à vos enfants de jouer avec le *BodySolid™ G1S*.
5. Tenir les animaux loin du *BodySolid™ G1S*.
6. Avant d'utiliser le *BodySolid™ G1S*, consulter un médecin. Si durant l'entraînement, vous ressentez des inconforts, cessez immédiatement l'exercice et consultez un médecin.
7. Les exercices inclus dans le manuel comprennent différents ordres de difficulté. Choisir des exercices en conséquence de votre niveau d'entraînement, de votre force et de votre flexibilité.
8. Porter des vêtements appropriés pour l'entraînement. Aucun vêtement ample.
9. Tenter de toujours maintenir votre équilibre sur le *BodySolid™ G1S*. Une chute de l'appareil peut causer des blessures graves.
10. Le *BodySolid™ G1S* doit être utilisé par une seule personne à la fois.
11. Le *BodySolid™ G1S* n'est pas conçu pour une utilisation commerciale. L'utilisation dans ce type d'environnement annule tout forme de garantie.



ATTENTION : Avant d'utiliser le *BodySolid™ G1S*, consulter un médecin. Cet avis est autant plus important si vous êtes une femme enceinte, si vous n'avez jamais fait d'entraînement physique ou que vous ayez des antécédents médicaux.

ÉTAPE

1

Veuillez vous assurer d'assembler les composantes selon les étapes présentées

NOTE:
Visser toutes la quincaillerie manuellement lors de cette étape. NE RIEN VISSER EN PERMANENCE avant l'étape # 6.

A. Attacher la base principale (A) à la base arrière (B) et au montant vertical arrière (C) avec :

2 x 46 (3/8″ x 2¾″ boulons d'arrimage hex)

4 x 53 (3/8″ rondelles)

2 x 52 (3/8″ écrous auto bloquant avec insertion en nylon)

B. Insérer deux embouts de plastique (9) aux extrémités de la base arrière (B).

C. Attacher le montant vertical arrière (D) et la plaque de renfort (10) è la base principale (A) avec :

2 x 42 (3/8″ x 2¾″ boulons tête hex)

4 x 53 (3/8″ rondelles)

2 x 52 (3/8″ écrous auto bloquant avec insertion en nylon)

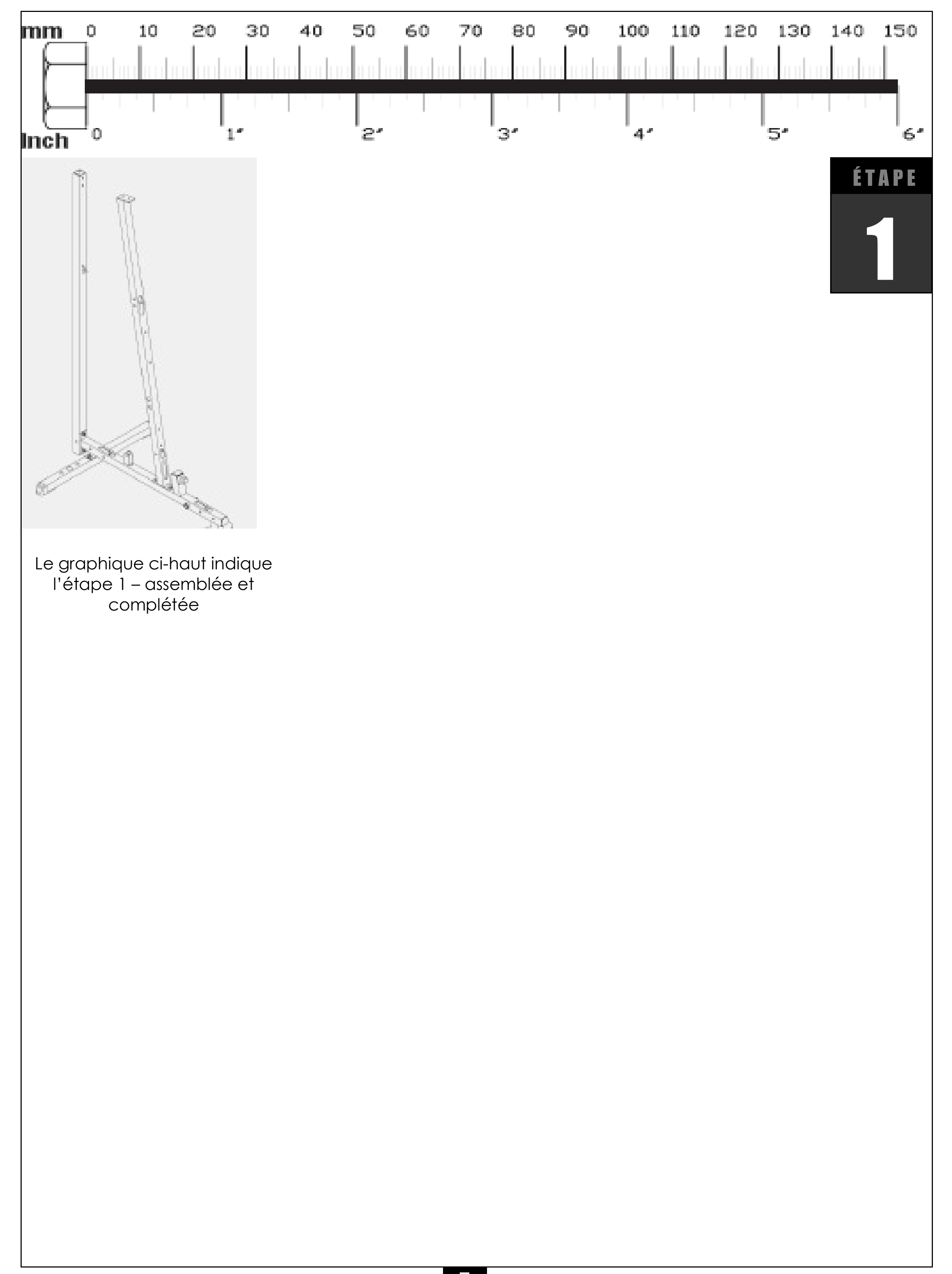
D. Attacher le montant vertical en angle (E) à la base principale (A) avec :

2 x 42 (3/8″ x 2¾″ boulons tête hex)

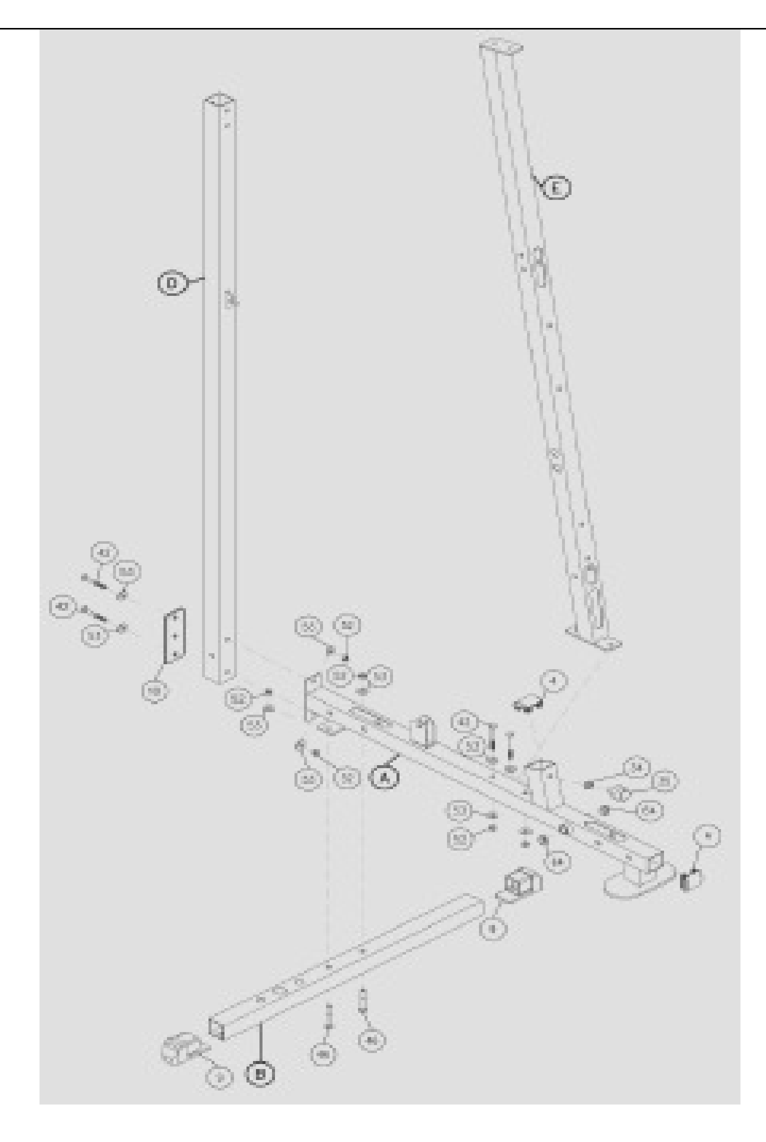
4 x 53 (3/8″ rondelles)

2 x 52 (3/8″ écrous auto bloquant avec insertion en nylon)

E. Insérer un embout de plastique (3) à l'extrémité avant de la base principale (A). Insérer un embout de plastique (3) sur le dessus du pylône placé sur le dessus de la base principale (A). Attacher un tampon d'arrêt en caoutchouc (35) avec un contre écrou (34) au pylône placé sur la base principale (A) tel qu'indiqué sur le graphique # 1.



Le graphique ci-haut indique l'étape 1 – assemblée et complétée



ÉTAPE

2

Veuillez vous assurer d'assembler les composantes selon les étapes présentées

NOTE:
Visser toutes la quincaillerie manuellement lors de cette étape. NE RIEN VISSER EN PERMANENCE avant l'étape # 6.

A. Attacher le support supérieur (F) au montant vertical en angle (E) avec :

2 x 43 (3/8″ x 2½″ boulons tête hex)

2 x 53 (3/8″ rondelles)

Note :
Les deux boulons (43) se vissent directement dans le montant vertical en angle (E) qui est fileté en usine.

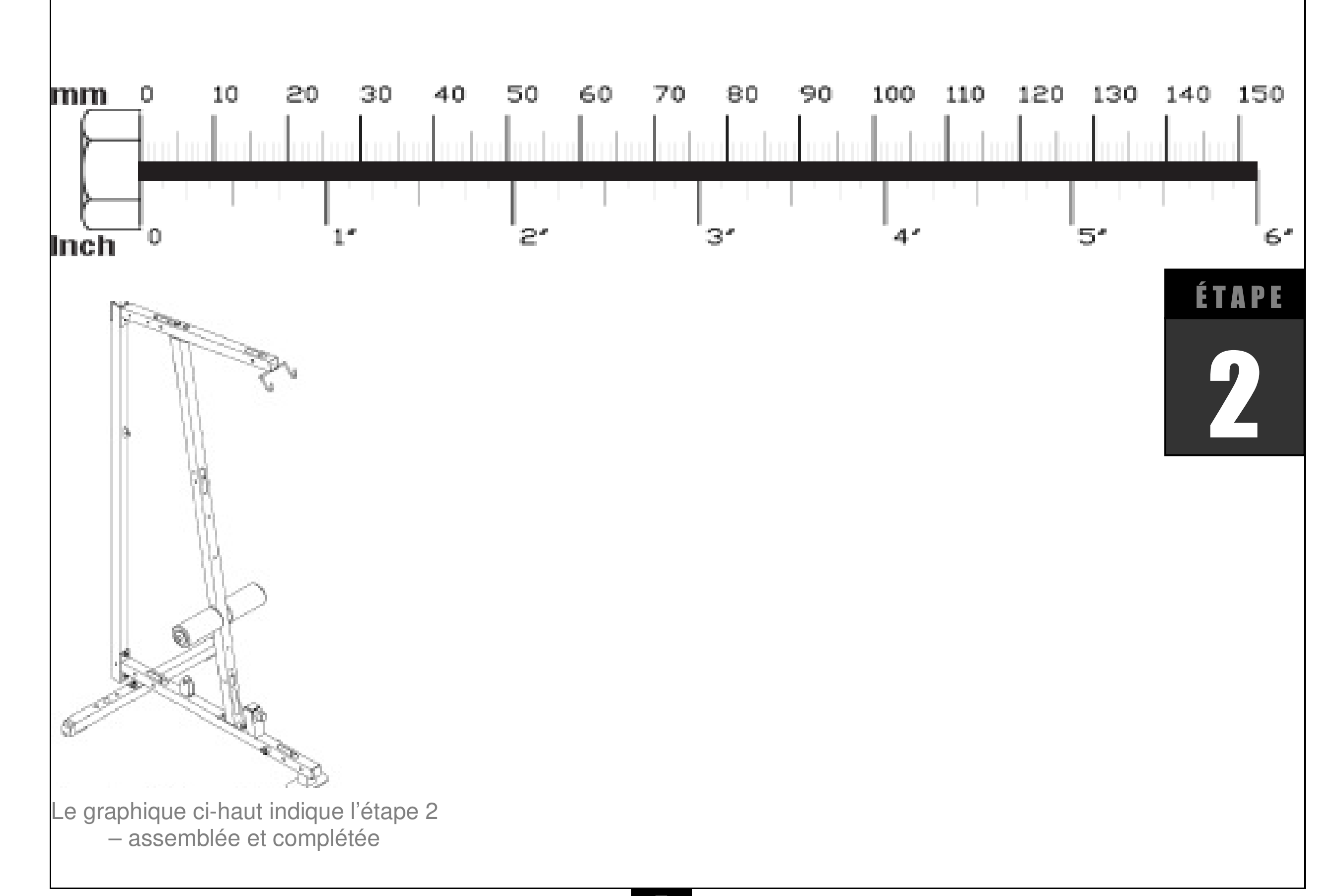
B. Attacher le support supérieur (F) et la plaque de renfort 2″ x 4″ au montant vertical arrière (D) avec :

2 x 43 (3/8″ x 2½″ boulons tête hex)

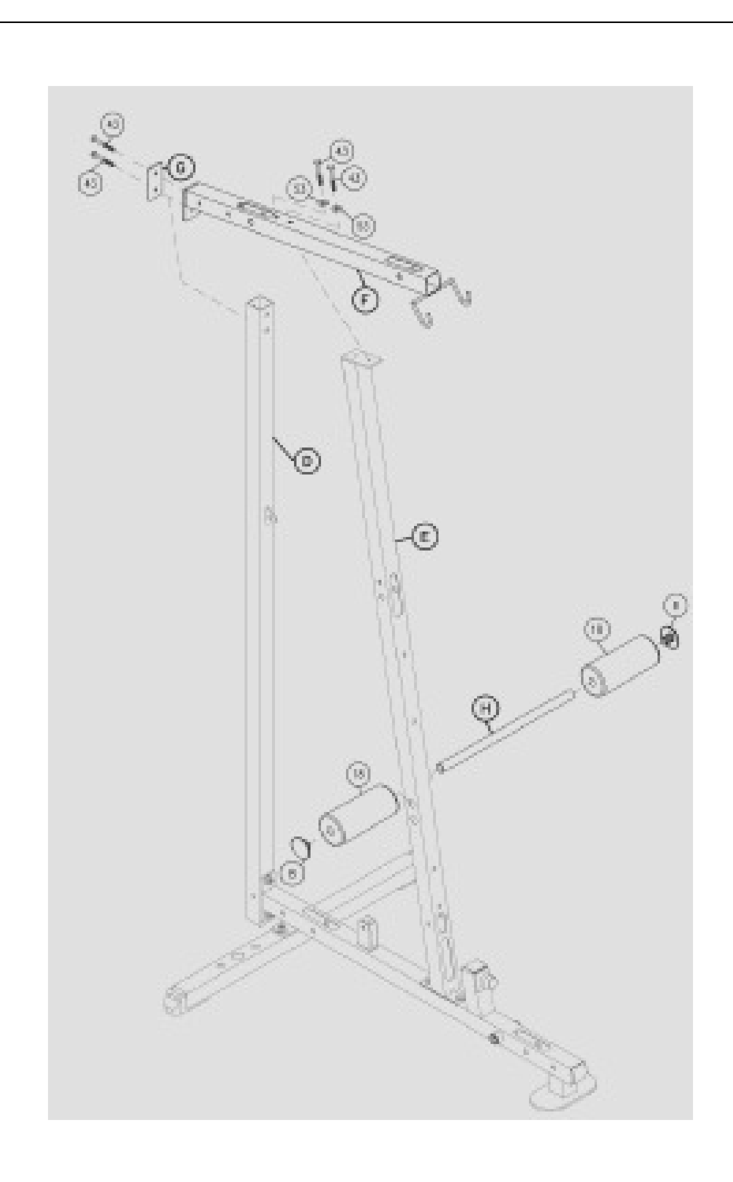
Note :

Les deux boulons (43) se vissent directement dans le montant vertical arrière (D) qui est fileté en usine.

C. Glisser la tige chromée pour les coussins (H) dans le montant vertical en angle (E) et placer deux coussins (18) avec deux embouts pour coussins 1″ (8) tel qu'indiqué. Vous trouverez deux trous sur le montant vertical en angle dans lesquelles vous pourrez glisser la tige chromée (H) : si l'utilisateur principal du multi-poste mesure plus 6'0″ (1.83m), placer la tige dans le trou supérieur. Par contre, pour un utilisateur plus petit, placer la tige dans le trou inférieur. Cette pièce n'est pas interchangeable, une fois installée, elle est permanente.



Le graphique ci-haut indique l'étape 2 – assemblée et complétée


G
F
D
E
H

ÉTAPE

3

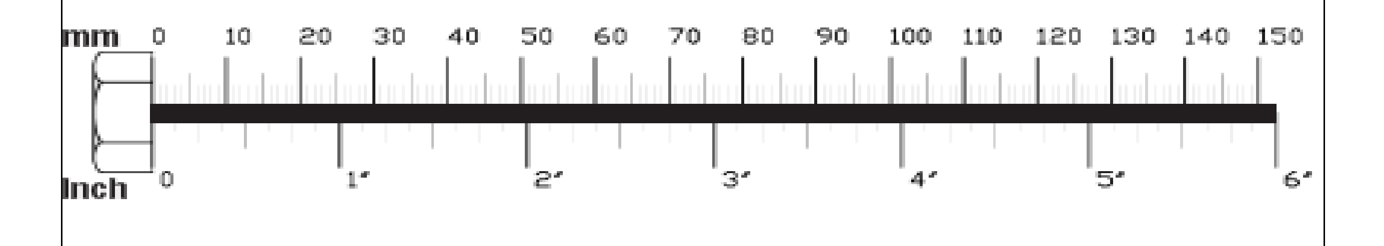
Veuillez vous assurer d’assembler les composantes selon les étapes présentées

NOTE:
Visser toutes la quincaillerie manuellement lors de cette étape. NE RIEN VISSER EN PERMANENCE avant l’étape # 6.

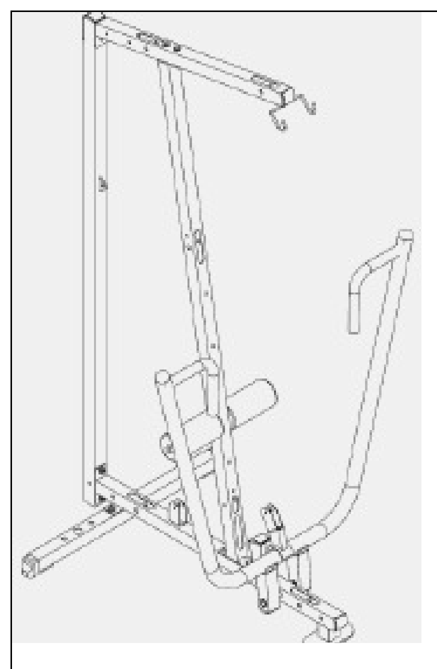
A. Dévisser les boulons Allen (63) dans la partie inférieure du cadre pour le *développé* (J). Retirer la tige de pivot (Y) de l’intérieur du cadre pour le *développé* (J)

B. Attacher le cadre de *développé* (J) à la base principale (A) en utilisant la tige de pivot (Y) retirer précédemment, tel qu’indiqué. Visser les boulons Allen (63) dans la partie inférieure du cadre de *développé* (J).

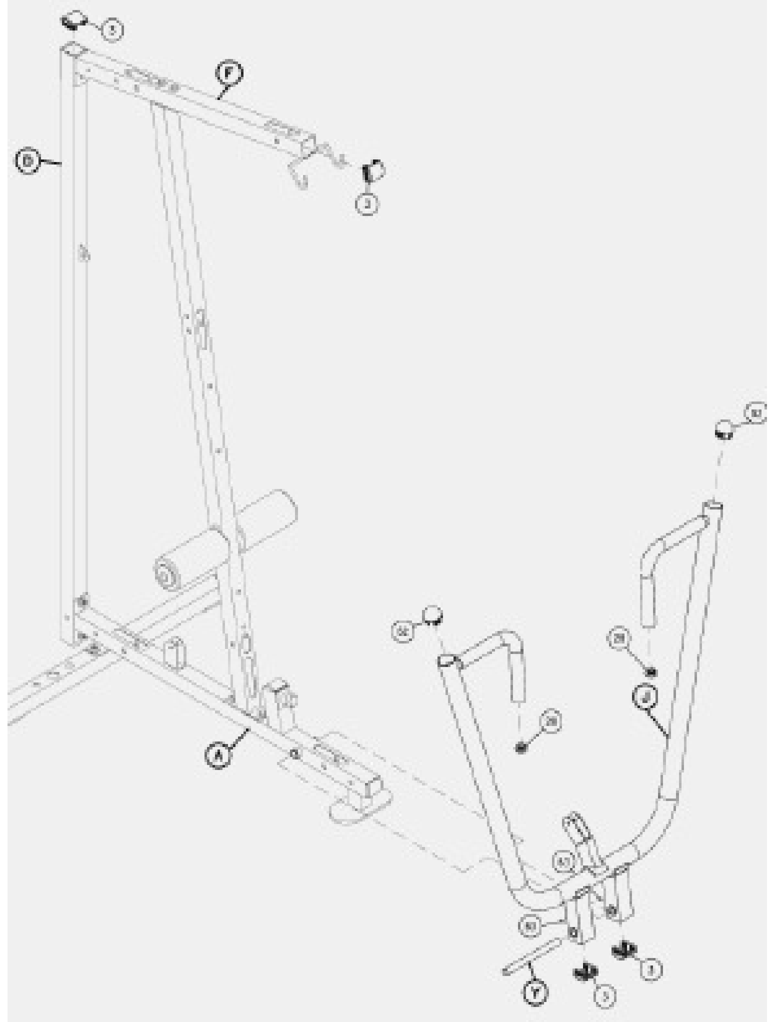
C. Attacher un embout convexe (3) sur le dessus du montant vertical arrière (D), à l’avant du support supérieur (F) et sous le cadre pour le *développé* (J) tel qu’indiqué.







Le graphique ci-haut indique l'étape 3 – assemblée et complétée



ÉTAPE



Veuillez vous assurer d'assembler les composantes selon les étapes présentées

NOTE:
Visser toutes la quincaillerie lors de cette étape (Attention à la contre indication de l'étape 4A)

A. Attacher le support pour la poulie inférieure (K) à l'appui pieds (L) avec :
1 x 50 (½" écrou auto bloquant avec insertion en nylon)

Note :
Visser fermement l'écrou (50) mais attention de ne pas restreindre le mouvement latéral du support pour la poulie inférieure (K).

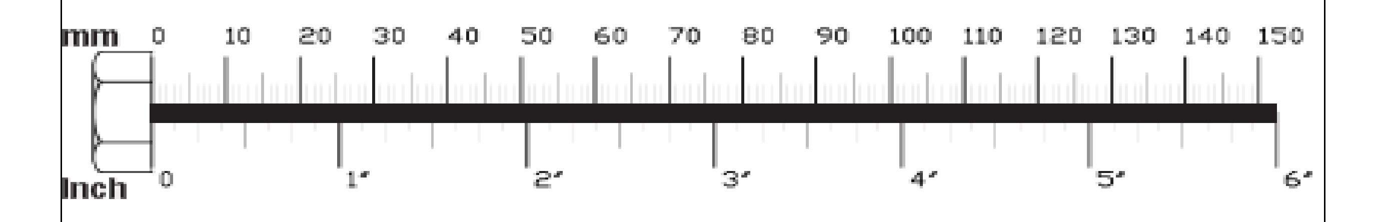
B. Attacher l'appui pieds (L) à la base principale (A) avec :
2 x 42 (3/8" x 2¾" boulons tête hex)
4 x 53 (3/8" rondelles)
2 x 52 (3/8" écrous auto bloquant avec insertion en nylon)

Note :
L'appui pieds doit obligatoirement être attaché du côté droit du multi-poste (lorsque vous faites face au multi-poste). Assurez-vous que les trous pour les poids soient du côté opposé (gauche).

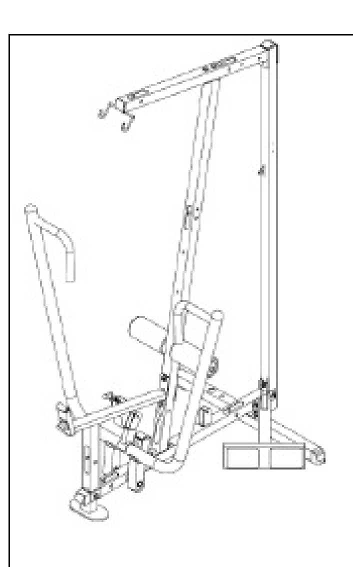
C. Attacher le cadre pour l'extension des jambes (M) et la plaque de renfort 2" x 5" (N) au montant vertical en angle (E) avec :
2 x 41 (3/8" x 3" boulons tête hex)
2 x 52 (3/8" écrous auto bloquant avec insertion en nylon)

D. Attacher la partie inférieure du cadre pour l'extension des jambes (M) à la base principale (E) avec:
2 x 42 (3/8" x 2¾" boulons tête hex)
2 x 52 (3/8" écrous auto bloquant avec insertion en nylon)

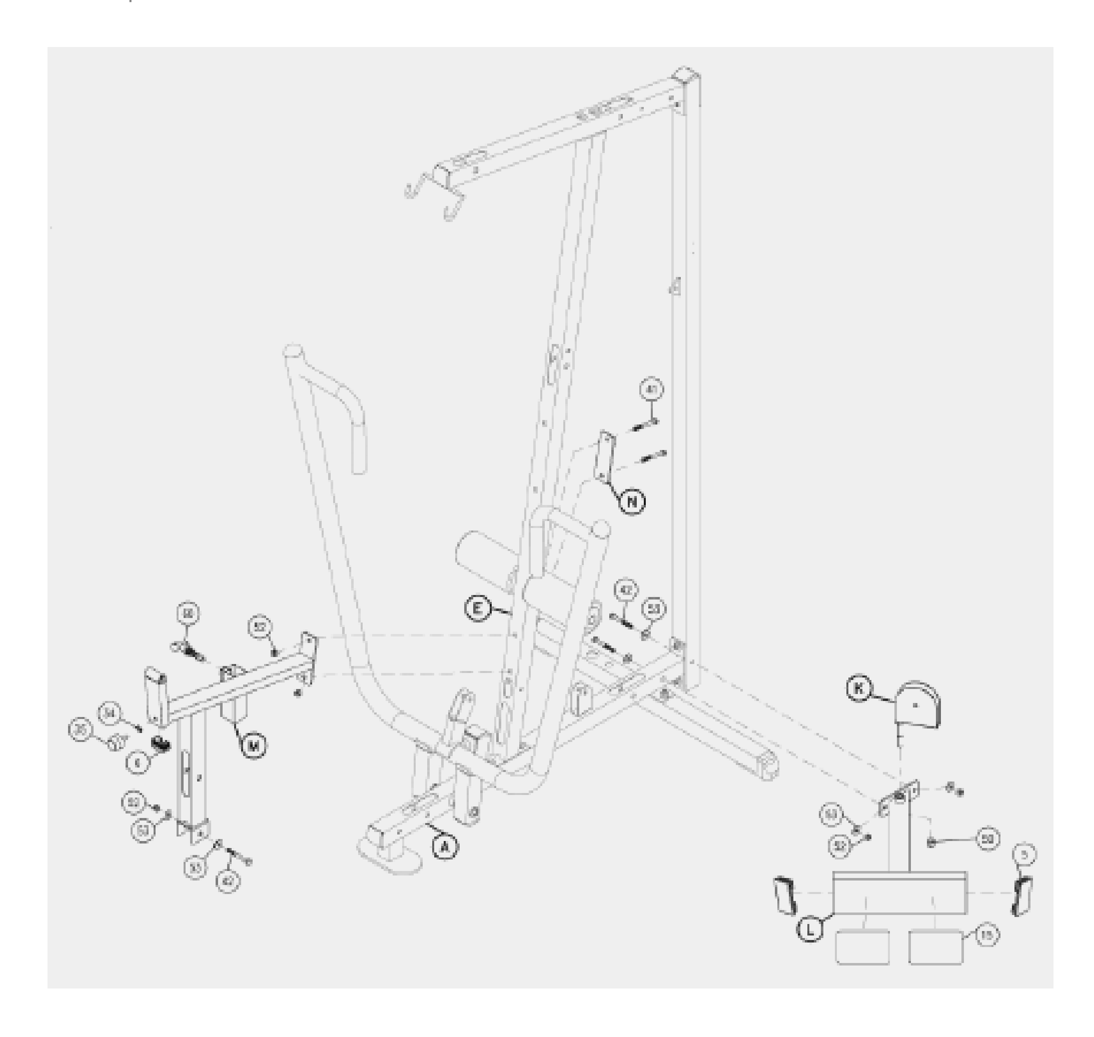
E. Attacher deux embouts convexes (5) et le ruban (15) sur l'appui pieds (L) tel qu'indiqué. Attacher un embout convexe (6) et le tampon de caoutchouc (27) au cadre pour l'extension des jambes (M). Assurez-vous que le tampon d'arrêt de caoutchouc et que le contre écrou soient installés sur le cadre pour l'extension des jambes (M).







Le graphique ci-haut indique l'étape 4
– assemblée et complétée



ÉTAPE

5

Veuillez vous assurer d'assembler les composantes selon les étapes présentées

NOTE:
Visser toutes la quincaillerie lors de cette étape (Attention à la contre indication de l'étape 5B)

A. Insérer la tige chromée pour les coussins (H) dans le bras pour l'extension des jambes (P) et attacher la tige chromée (H) et les deux coussins (18) avec une rondelle de plastique 3″ (26) à l'intérieur et un embout plat (8) à chaque extrémité de la tige chromée (H).

Note :
Glisser la toge chromée (H) dans un des deux trous situés sur le bras pour l'extension des jambes : si l'utilisateur principal du multi-poste mesure plus 6'0″ (1.83m), placer la tige dans le trou inférieur. Par contre, pour un utilisateur plus petit, placer la tige dans le trou supérieur. Cette pièce n'est pas interchangeable, une fois installée, elle est permanente.

B. Attacher le bras pour l'extension des jambes (P) au cadre pour l'extension des jambes (M) avec les pièces suivantes :

1 x 40 (½″ x 3¼″ boulon tête hexagonale)

2 x 56 (½″ rondelles cache écrou)

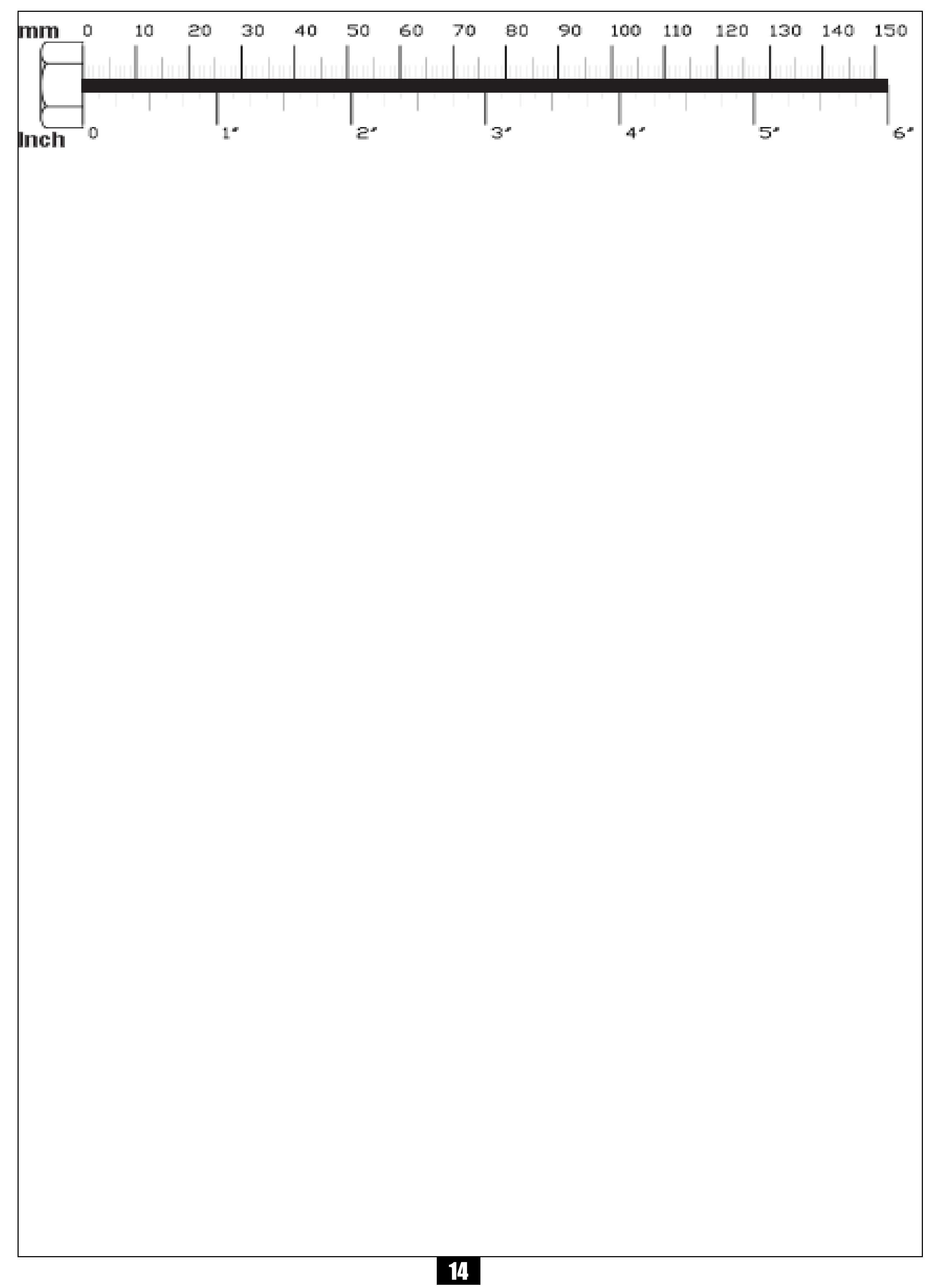
1 x 50 (½″ écrou auto bloquant avec insertion en nylon)

2 x 21 (½″ couvercles de boulon)

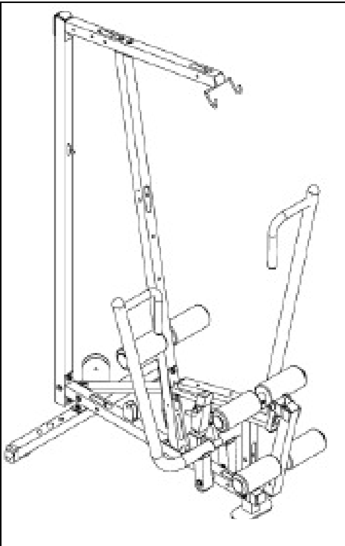
Note :
Serrer seulement le boulon tête hexagone (40). Serrer les autres manuellement. Les couvercles de boulons (21) s'attachent après les rondelles cache écrous (56).

C. Glisser la tige chromée pour les coussins (H) dans le cadre pour le banc (Q) et attacher la tige chromée (H) et les deux coussins (18) avec une rondelle de plastique 3″ (26) à l'intérieur et un embout plat (8) à chaque extrémité de la tige chromée (H).

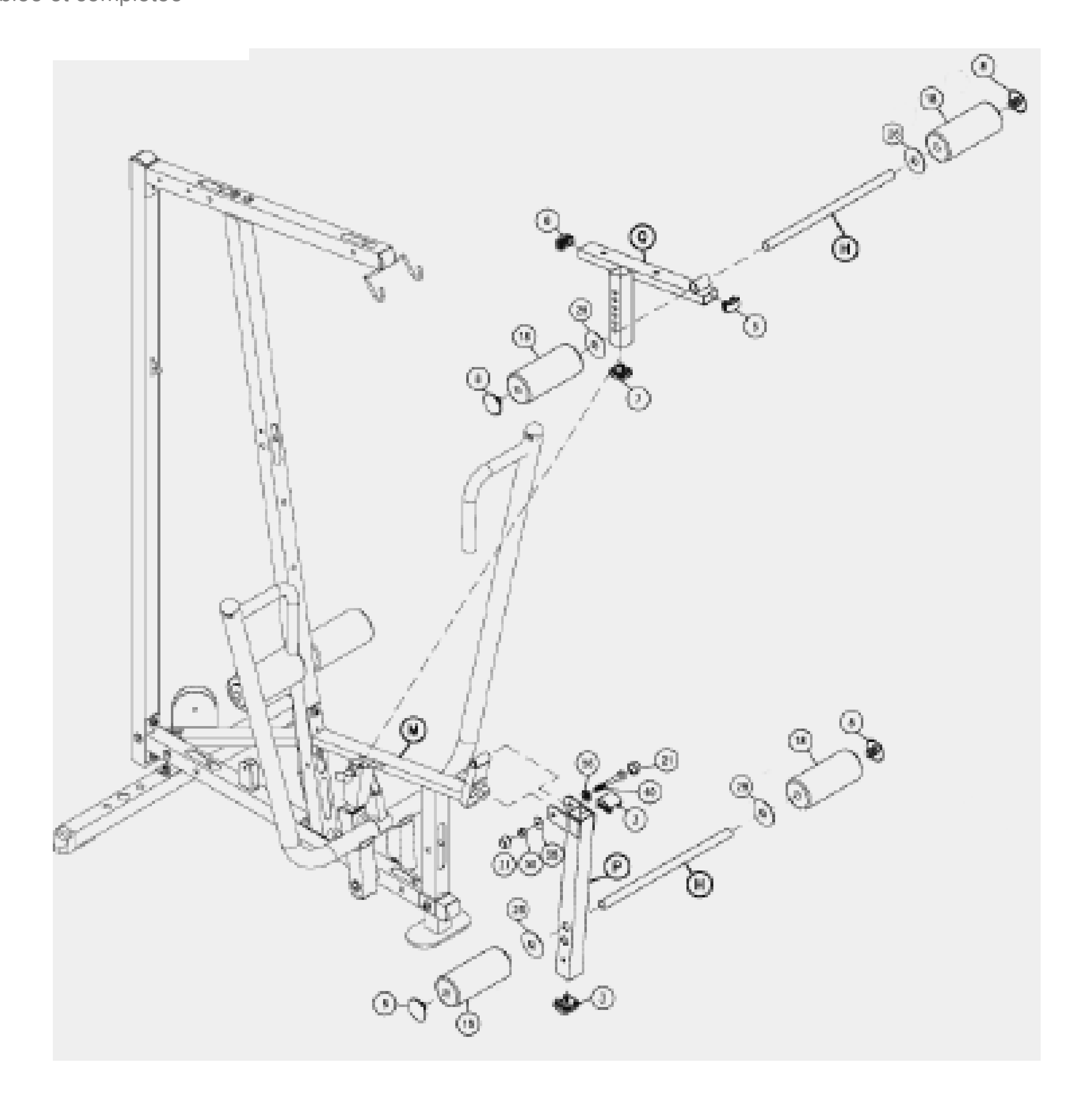
D. Attacher deux embouts convexes (3) aux extrémités du bras pour l'extension des jambes (P). Placer un embout 1¾″ x 1¾″ (7) dans la partie inférieure du cadre du banc (Q). Glisser le cadre du banc (Q) dans le cadre pour l'extension des jambes (M) et ajuster la hauteur à l'aide d'une tige ajustable (60). Attacher deux embouts convexes (6) à l'avant et à l'arrière du cadre du banc (Q) tel qu'indiqué sur le graphique de la page suivante.


mm
0
10
20
30
40
50
60
70
80
90
100
110
120
130
140
150
Inch
0
1"
2"
3"
4"
5"
6"





Le graphique ci-haut indique l'étape 5
– assemblée et complétée



ÉTAPE

6

Veuillez vous assurer d'assembler les composantes selon les étapes présentées

NOTE:
Visser toutes la quincaillerie manuellement lors de cette étape. NE RIEN VISSER EN PERMANENCE avant l'étape # 7.

A. Placer les deux rondelles de caoutchouc 2½″ (11) sur la base arrière (B) au dessus des deux ouvertures identiques. Glisser les deux tiges guides chromées (R) dans les rondelles de caoutchouc 2½″ (11) et dans la base arrière (B).

B. Glisser les plaques de poids (3) (15 unités) sur les tiges guides chromées (R). Assurez-vous que l'ouverture de chaque plaque soit placée vers l'extérieur afin de pouvoir sélectionner le poids souhaité ultérieurement.

C. Attacher la platine (19) à la tige de sélection (20) avec :
1 x 49 (7/16″ x 1″ boulon tête ronde)

Note :
Le boulon pour la tige de sélection (70) est déjà installé au dessus de la tige de sélection (20).

D. Glisser la platine (19) et la tige de sélection (20) sur les tiges guides chromées (R) tel qu'indiqué.

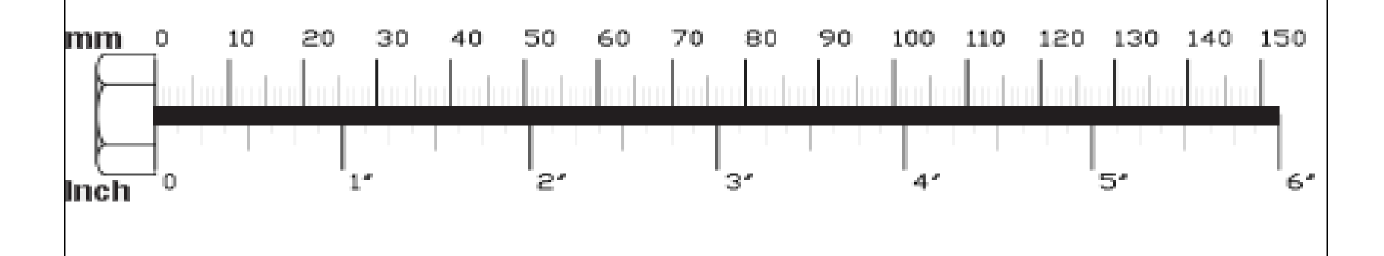
Note :
Assurez-vous que le boulon 49 et la platine (19) soient placés vers l'extérieur (comme l'étape # 6B).

E. Glisser les deux collets de barrure (29) sur les tiges guides chromées (R).

F. Insérer les deux tiges guides chromées (R) dans le cadre de support de poids (S). Attacher le cadre de support des poids (S) et la plaque de renfort 2″ x 5″ (N) au cadre supérieur (F) avec :
2 x 41 (3/8″ x 3″ boulons tête hexagonale)
4 x 53 (3/8″ rondelles)
2 x 52 (3/8″ écrous auto bloquant avec insertion en nylon)
Insérer un embout convexe (3) sur le cadre de support de poids (S), tel qu'indiqué sur le graphique de la page suivante.

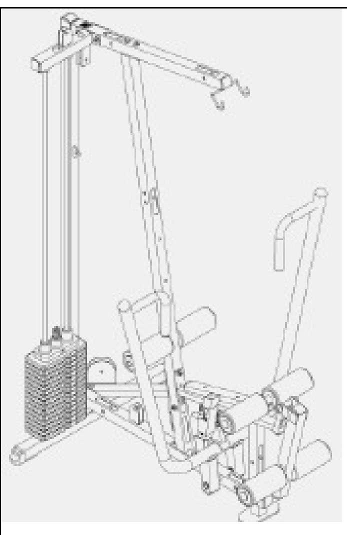
G. Glisser les collets de barrure (29) dans le cadre de support de poids (S) et tourner-les afin de les ancrer en place. Visser la vis Allen sur chaque collet (24).

H. Maintenant, vous pouvez <u>visser et serrer</u> tous les boulons et écrous sur la structure assemblée.

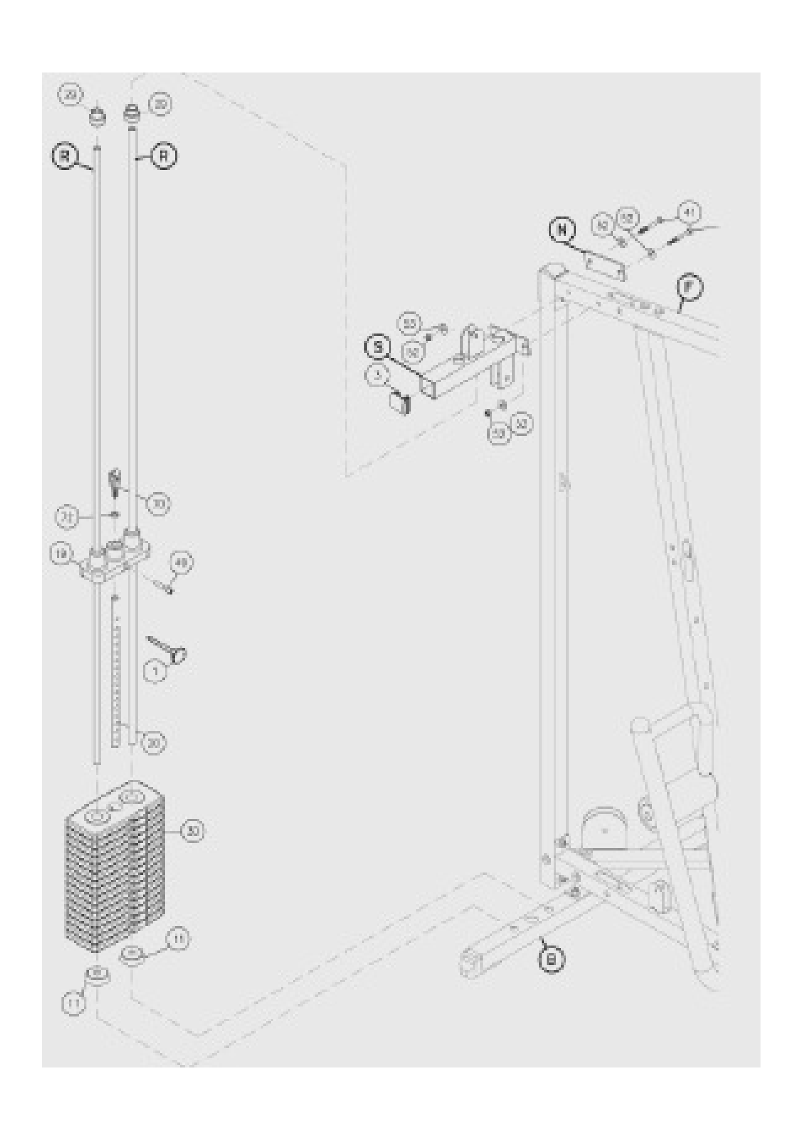


ÉTAPE

6



Le graphique ci-haut indique l'étape 6
– assemblée et complétée





ÉTAPE 7

Veuillez vous assurer d'assembler les composantes selon les étapes présentées

NOTE:
Visser toutes la quincaillerie des étapes précédentes suite à cette étape.

A. Attacher le dossier (T) au montant vertical en angle (E) avec les pièces suivantes :
2 x 47 (5/16" x 2¾" boulons tête hexagonale)
2 x 55 (5/16" rondelles de barrure)
2 x 54 (5/16" rondelles)

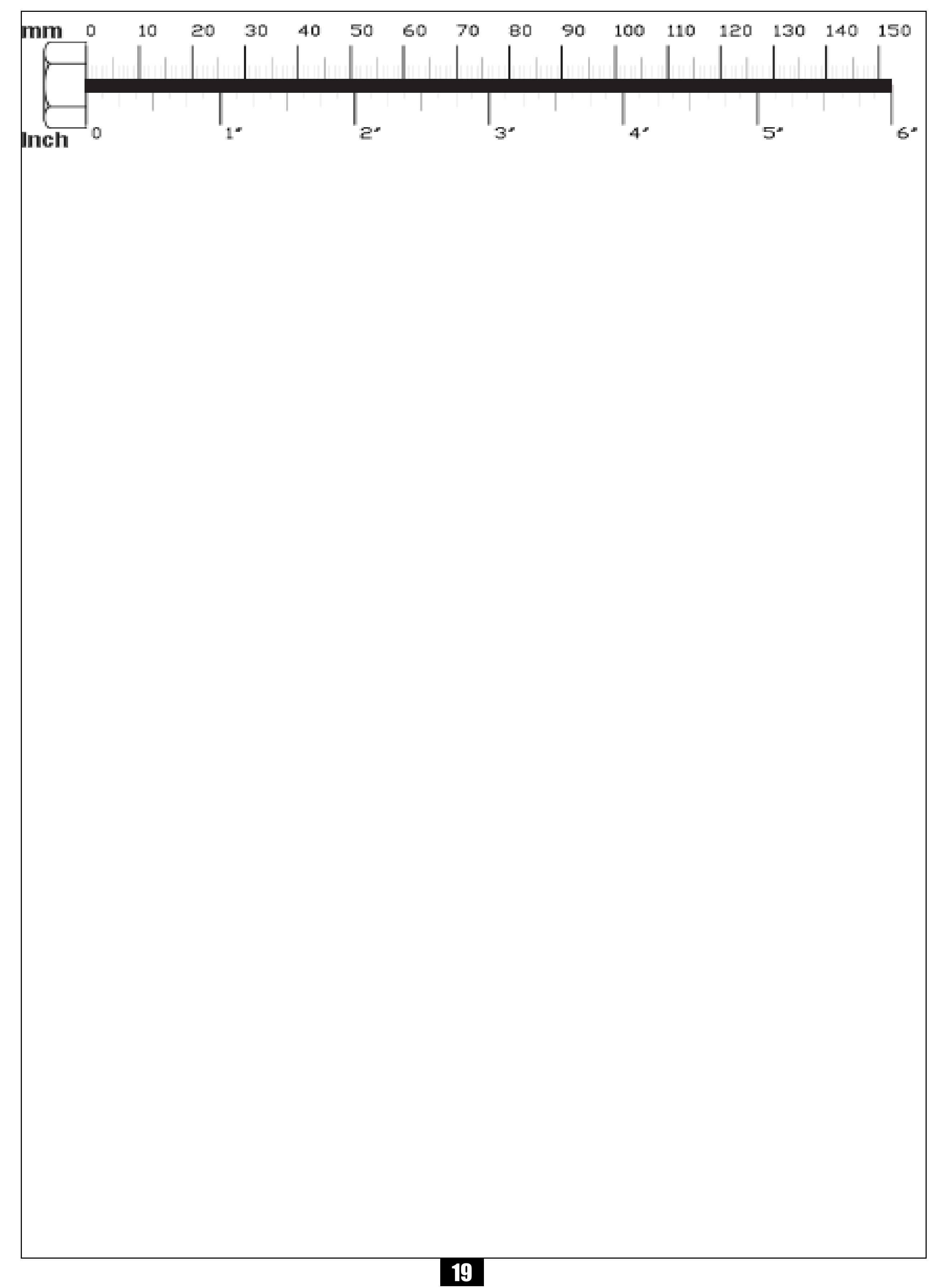
Note :
Attention de ne pas trop serrer les boulons (47) car les insertions métalliques dans le dossier pourraient être arrachés.

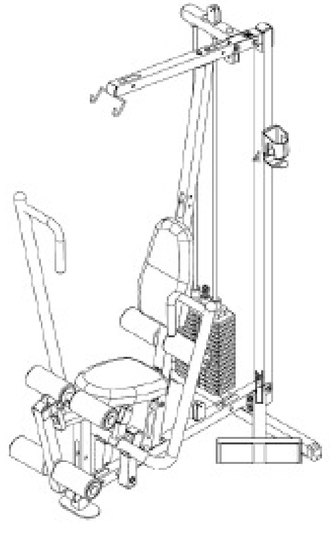
B. Attacher le banc (U) au support de banc (J) avec :
2 x 48 (5/16" x 1¾" boulons tête hexagonale)
2 x 55 (5/16" rondelles de barrure)
2 x 54 (5/16" rondelles)

Note :
Attention de ne pas trop serrer les boulons (48) car les insertions métalliques dans le banc pourraient être arrachés.

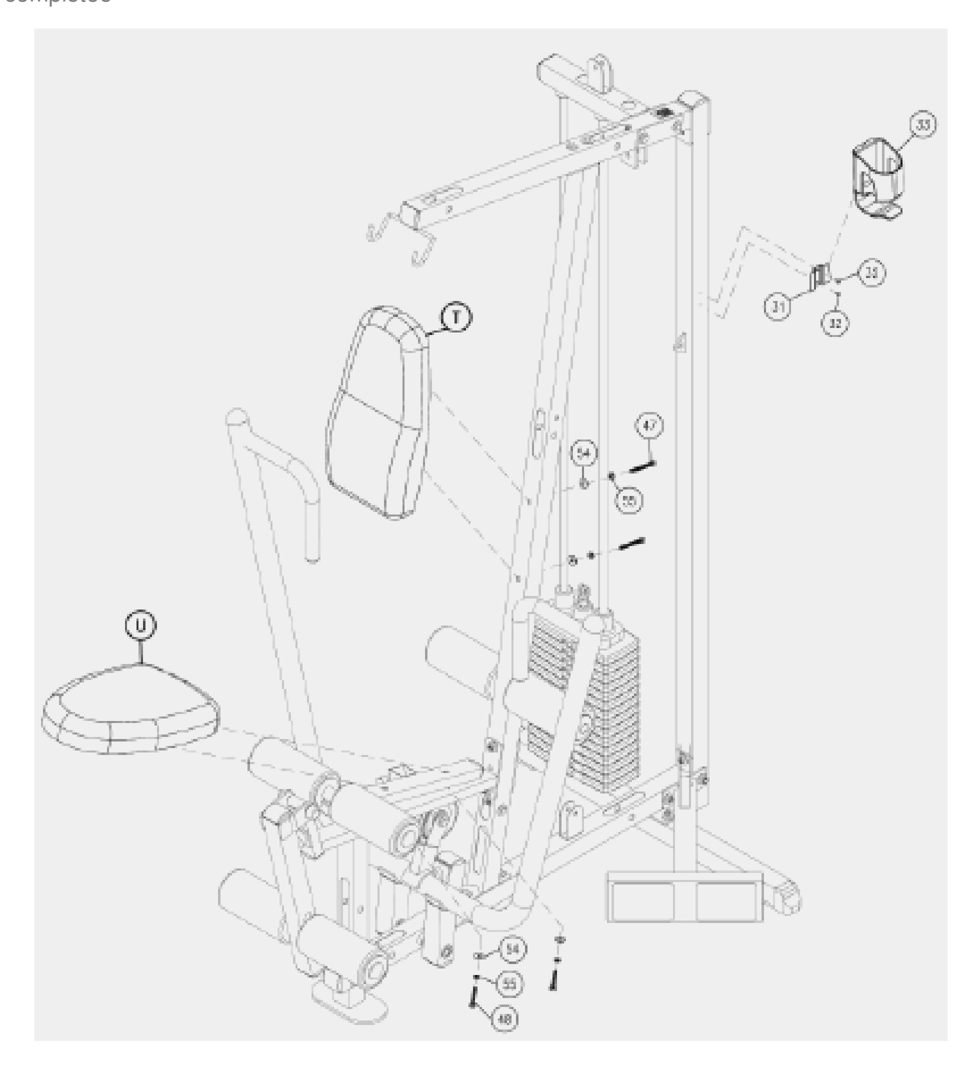
C. Attacher le support de bidon d'eau (31) au montant vertical arrière (D) avec :
2 x 32 (1/8" x 3/8" vis)

D. Glisser le porte bidon d'eau (33) dans le support de bidon d'eau (31) tel qu'indiqué sur le graphique de la page suivante.


mm
0
10
20
30
40
50
60
70
80
90
100
110
120
130
140
150
Inch
0
1″
2″
3″
4″
5″
6″



Le graphique ci-haut indique l'étape 7 – assemblée et complétée

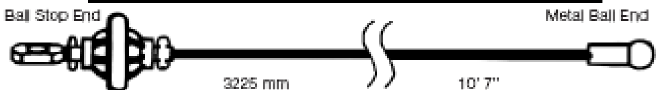


ÉTAPE

8

Veuillez vous assurer d'assembler les composantes selon les étapes présentées

Câble de traction dorsale (23)



Note :
Toutes le poulies identifiées lors de cette étape sont d'un diamètre de 4¼" sauf pour la poulie de l'étape 8B. Laisser tous les boulons et les écrous sur les poulies en les serrant manuellement jusqu'à ce que l'étape # 12 soit complétée.

A. Voir graphique # 1. Débuter cette étape à la station de poulie supérieure. Guider le câble de traction dorsale (23) vers le haut dans la première ouverture où la poulie (A1) sera installée. Le câble doit passer sur le dessus du support supérieur (F) pour ensuite être inséré dans la seconde ouverture où la poulie (A2) sera installée. Tirer le câble sur toute sa longueur.

B. Voir le graphique # 2. Installer une poulie 3½" (A1) sous le câble (23) et dans l'ouverture avant du support supérieur (F) tel qu'indiqué. Installer une seconde poulie (A2) de 4½" de diamètre dans la seconde ouverture dans le support supérieur (F) sous le câble (23) déjà insérer avec les pièces suivantes :
2 x 42 (3/8" x 2¾" boulons tête hexagonale)
4 x 13 (espaceurs à poulie)
2 x 52 (3/8" écrous auto bloquant avec insertion en nylon)

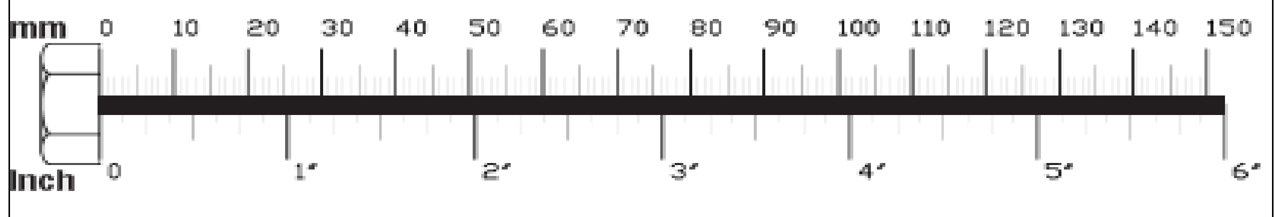
C. Guider le câble (23) dans la partie supérieure du support double à poulies (V) tel qu'indiqué dans le graphique # 1 de la page suivante. Installer une poulie (A3) dans le support double à poulies (V) et placer le câble (23) sous la poulie (A3) tel que vu sur le graphique #2 avec :
1 x 45 (3/8" x 1¾" boulon tête hexagonale)
1 x 52 (3/8" écrou auto bloquant avec insertion en nylon)

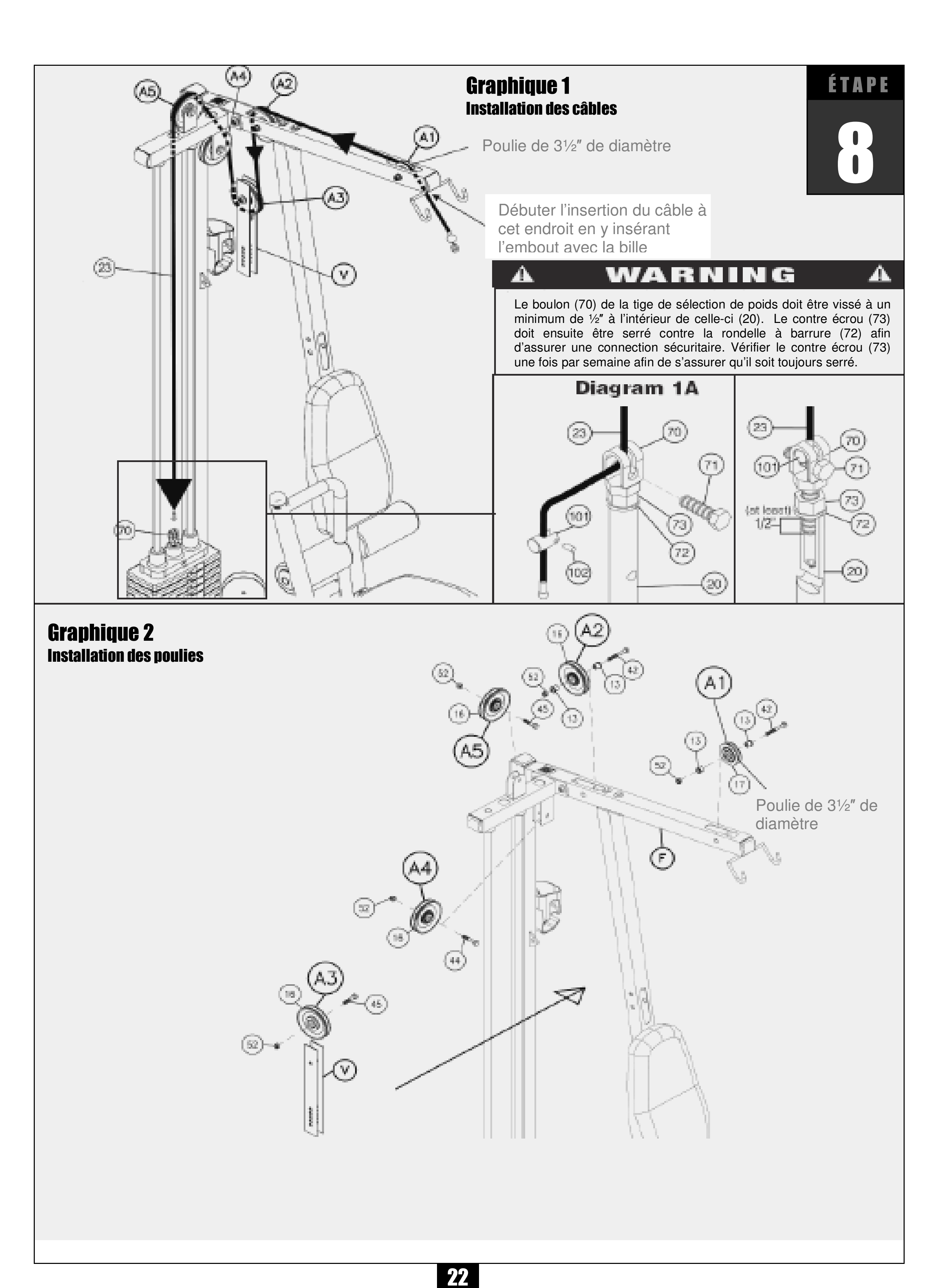
D. Voir graphique # 1. Guider le câble (23) vers le haut autour de la poulie (A4), qui sera installé à la prochaine étape. Ensuite guider le câble dans le trou du support à poids (S) vers le bas, en direction des plaques de poids.

Installer la poulie (A5) sur le dessus du support de poids (S) tel qu'indiqué avec les pièces suivantes :
1 x 45 (3/8" x 1¾" boulon tête hexagonale)
1 x 52 (3/8" écrou auto bloquant avec insertion en nylon)
Installer la poulie (A4) sur le dessous du support de poids (S) tel qu'indiqué avec les pièces suivantes :
1 x 45 (3/8" x 1¾" boulon tête hexagonale)
1 x 52 (3/8" écrou auto bloquant avec insertion en nylon)

E. Voir graphique # 1. Le câble de traction dorsale (23) doit maintenant pendre au dessus des plaques de poids (25). Retirer le boulon tête hexagone (71) du boulon de la tige de sélection (70), glisser le câble (23) dans le boulon de la tige de sélection (70) et sur le côté. Attacher la barrure (101) de câble à l'extrémité du câble (23) et visser en place avec une vis Allen (91). Replacer le boulon tête hexagone (71).

Note :
Le boulon (70) de la tige de sélection de poids doit être vissé à un minimum de ½" à l'intérieur de celle-ci (20). Le contre écrou (73) doit ensuite être serré contre la rondelle à barrure (72) afin d'assurer une connection sécuritaire. Vérifier le contre écrou (73) une fois par semaine afin de s'assurer qu'il soit toujours serré afin d'assurer une certaine sécurité aux utilisateurs




ÉTAPE
8
Graphique 1
Installation des câbles
Poulie de 3½″ de diamètre
Débuter l'insertion du câble à cet endroit en y insérant l'embout avec la bille
WARNING
Le boulon (70) de la tige de sélection de poids doit être vissé à un minimum de ½″ à l'intérieur de celle-ci (20). Le contre écrou (73) doit ensuite être serré contre la rondelle à barrure (72) afin d'assurer une connection sécuritaire. Vérifier le contre écrou (73) une fois par semaine afin de s'assurer qu'il soit toujours serré.
Diagram 1A
(at least)
1/2"
Graphique 2
Installation des poulies
Poulie de 3½″ de diamètre

ÉTAPE

9

Veuillez vous assurer d'assembler les composantes selon les étapes présentées

Câble de traction abdominale (25)



Note :
Toutes le poulies identifiées au cours de cette étape sont d'un diamètre de 4¼" à l'exception de la poulie identifiée à l'étape 9B. Laisser tous les boulons et les écrous sur les poulies en le serrant manuellement jusqu'à ce que l'étape # 12 soit complétée.

A. Voir graphique # 1. Guider la partie de l'œillet seul (*Stamped Eye End*) du câble de traction abdominale (25) dans l'ouverture située au dessus du dossier (T) du montant vertical en angle (E) et tirer sur la longueur du câble.

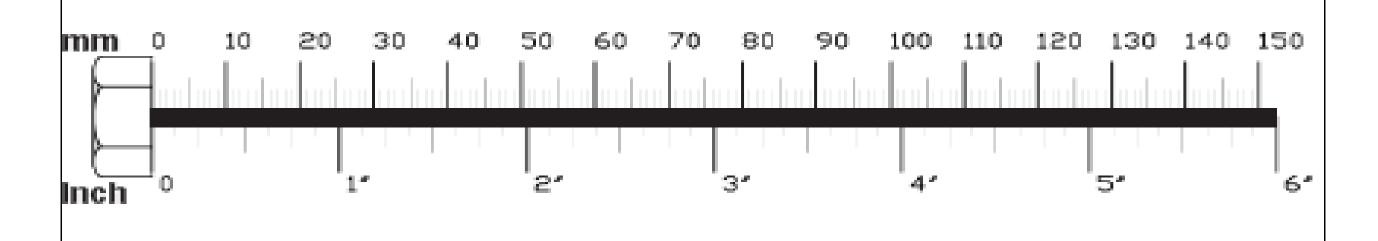
B. Voir le graphique # 2. Installer une poulie 3½" (A1) sous le câble (25) et dans l'ouverture du montant vertical en angle tel qu'indiqué avec les pièces suivantes :
1 x 42 (3/8" x 2¾" boulon tête hexagonale)
2 x 13 (espaceurs à poulie)
1 x 52 (3/8" écrou auto bloquant avec insertion en nylon)

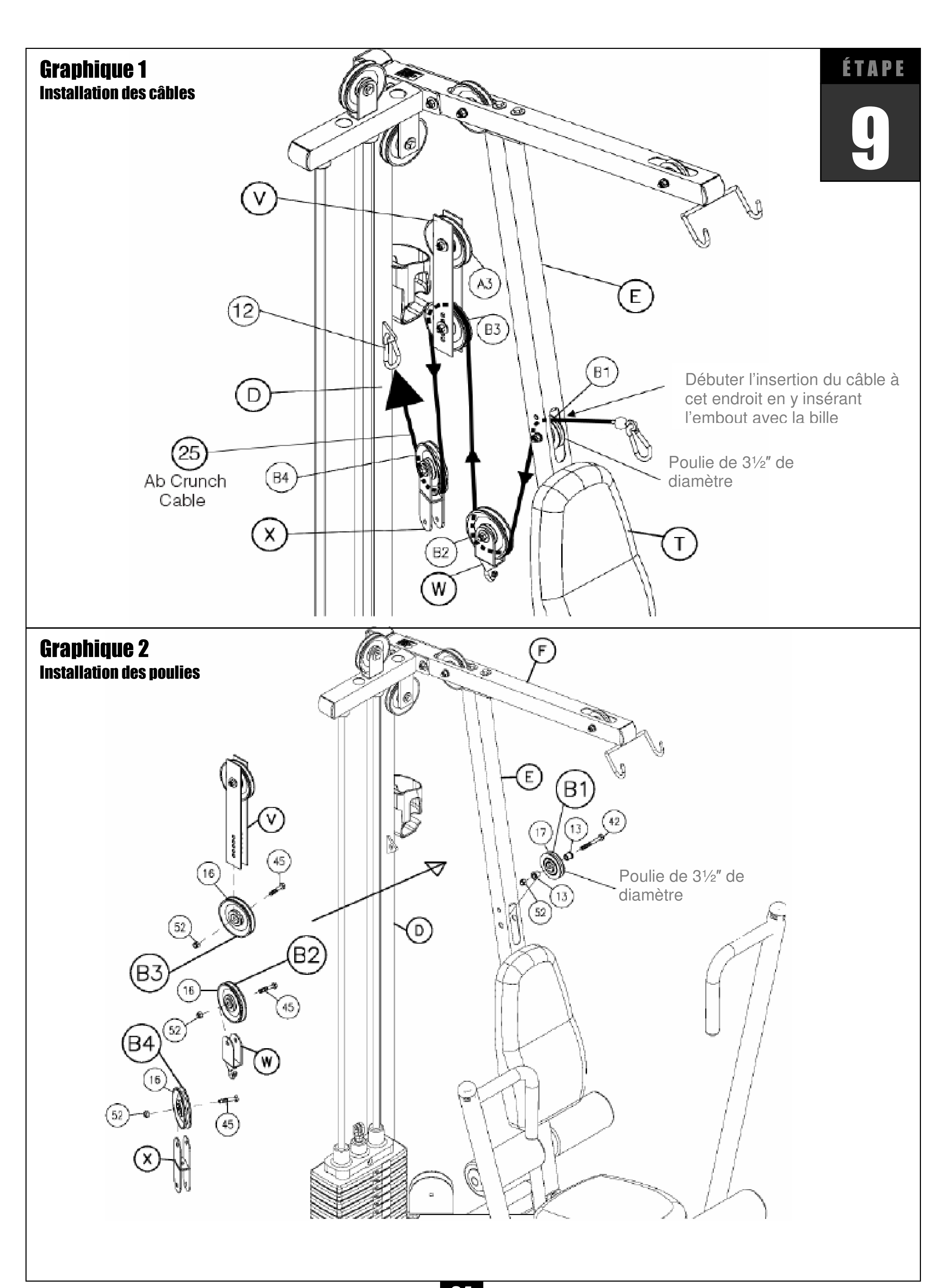
C. Guider le câble (25) dans la partie supérieure du support à poulie avec le crochet (W) tel qu'indiqué dans le graphique # 1 de la page suivante. Installer la poulie (B2) dans le support double à poulies (W) avec :
1 x 45 (3/8" x 1¾" boulon tête hexagonale)
1 x 52 (3/8" écrou auto bloquant avec insertion en nylon)

D. Voir graphique # 1. Guider le câble (25) dans la partie inférieure du support double à poulies (V) tel qu'indiqué à la page suivante. Installer une poulie (B3) dans le support double à poulies (V) et placer le câble (25) au dessus de la poulie (B3) tel que vu sur le graphique #2 avec :
1 x 45 (3/8" x 1¾" boulon tête hexagonale)
1 x 52 (3/8" écrou auto bloquant avec insertion en nylon)

E. Attacher la partie de l'œillet seul (*Stamped Eye End*) du câble de traction abdominale (25) sur le montant vertical arrière (D) avec le mousqueton (12) comme indiqué sur le graphique # 1.

F. Voir graphique # 1. Prendre la partie du câble (25) entre le support double à poulies (V) et le mousqueton et tirer sur le câble (25). Attacher le support à poulie double (X) au câble (25) et installer la poulie B4 comme indiqué sur le graphique # 2 de la page suivante avec les pièces :
1 x 45 (3/8" x 1¾" boulon tête hexagonale)
1 x 52 (3/8" écrou auto bloquant avec insertion en nylon)

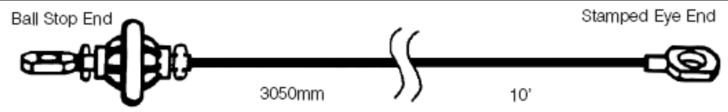



Graphique 1
Installation des câbles
ÉTAPE
9
V
A3
E
12
B3
B1
D
Débuter l'insertion du câble à cet endroit en y insérant l'embout avec la bille
25
Ab Crunch Cable
B4
Poulie de 3½″ de diamètre
X
T
B2
W
Graphique 2
Installation des poulies
F
E
B1
V
17
13
42
45
16
Poulie de 3½″ de diamètre
13
52
52
D
B3
B2
16
45
52
B4
W
16
52
45
X

ÉTAPE 10

Veuillez vous assurer d'assembler les composantes selon les étapes présentées

Câble de poulie inférieure & extension des jambes (24)



Note :
Toutes le poulies identifiées au cours de cette étape sont d'un diamètre de 4¼". Laisser tous les boulons et les écrous sur les poulies en les serrant manuellement jusqu'à ce que l'étape # 12 soit complétée.

A. Voir graphique # 1. Guider la partie de l'œillet seul (*Stamped Eye End*) du câble de poulie inférieure & extension des jambes (24) dans le support pour la poulie inférieure (K) installé sur l'appui pieds (L) et installer la poulie (C1) avec les pièces suivantes :
1 x 45 (3/8" x 1¾" boulon tête hexagonale)
2 x 53 (3/8" rondelles)
1 x 52 (3/8" écrou auto bloquant avec insertion en nylon)

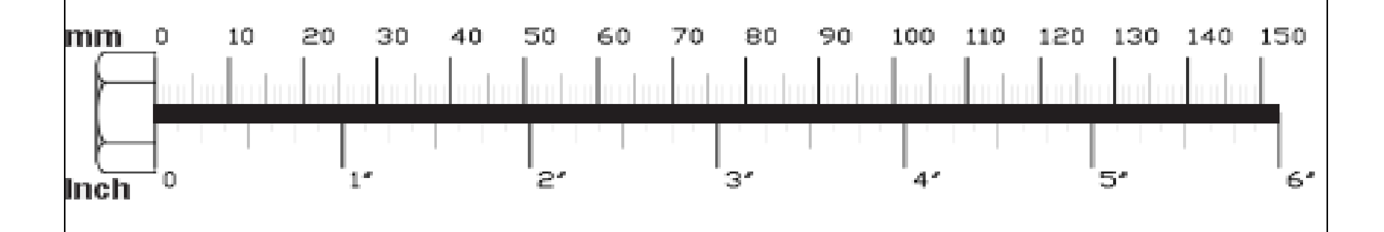
B. Guider le câble (24) vers le haut dans la partie inférieure du support à poulie double (X) tel qu'indiqué dans le graphique # 1 de la page suivante. Installer la poulie (C1) dans le support double à poulies (X) avec :
1 x 45 (3/8" x 1¾" boulon tête hexagonale)
1 x 52 (3/8" écrou auto bloquant avec insertion en nylon)

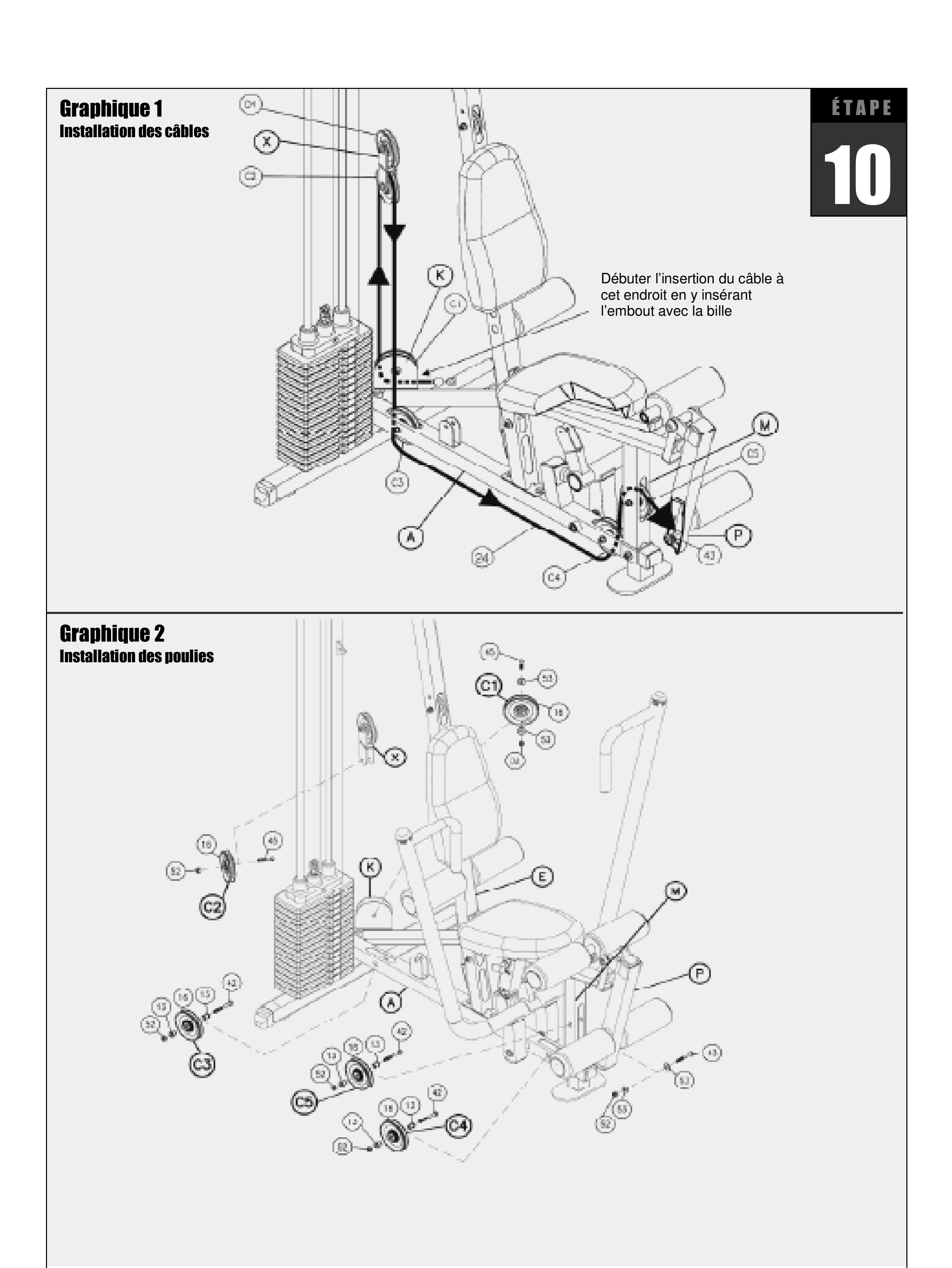
C. Voir graphique # 1. Guider le câble (24) vers le bas dans l'ouverture de la base principale (A) où vous installerez la poulie (C3). Guider le câble (24) sous la base principale (A).

D. Guider le câble (24) vers le haut dans la seconde ouverture dans la base principale (A) où vous installerez la poulie (C4). Guider ensuite le câble dans l'ouverture du cadre pour l'extension des jambes (M). Attacher l'œillet du câble de poulie inférieure & extension des jambes au bras pour l'extension des jambes (P) tel qu'indiqué sur le graphique # 2 avec les pièces suivantes :
1 x 42 (3/8" x 2¾" boulon tête hexagonale)
2 x 13 (espaceurs à poulie)
1 x 52 (3/8" écrou auto bloquant avec insertion en nylon)

E. Insérer la poulie (C5) dans le cadre pour l'extension des jambes (M), sous le câble de poulie inférieure & extension des jambes (24) comme indiqué avec :
1 x 42 (3/8" x 2¾" boulon tête hexagonale)
2 x 13 (espaceurs à poulie)
1 x 52 (3/8" écrou auto bloquant avec insertion en nylon)

F. Finalement, installer les poulies (C3) et (C4) à la base principale (A) tel qu'indiqué sur le graphique # 2 avec les pièces suivantes :
1 x 42 (3/8" x 2¾" boulon tête hexagonale)
2 x 13 (espaceurs à poulie)
1 x 52 (3/8" écrou auto bloquant avec insertion en nylon)



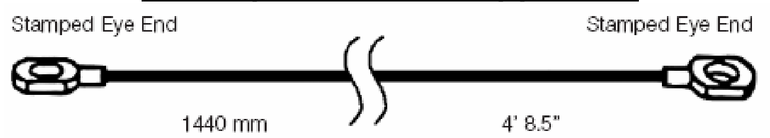

Graphique 1
Installation des câbles
ÉTAPE
10
Débuter l'insertion du câble à
cet endroit en y insérant
l'embout avec la bille
X
K
M
P
A
Graphique 2
Installation des poulies
C1
X
C2
K
E
M
P
A
C3
C5
C4

ÉTAPE

11

Veuillez vous assurer d'assembler les composantes selon les étapes présentées

Câble pour le *développé* (22)



Note :
Toutes le poulies identifiées au cours de cette étape sont d'un diamètre de 4¼". Laisser tous les boulons et les écrous sur les poulies en les serrant manuellement jusqu'à ce que l'étape # 12 soit complétée.

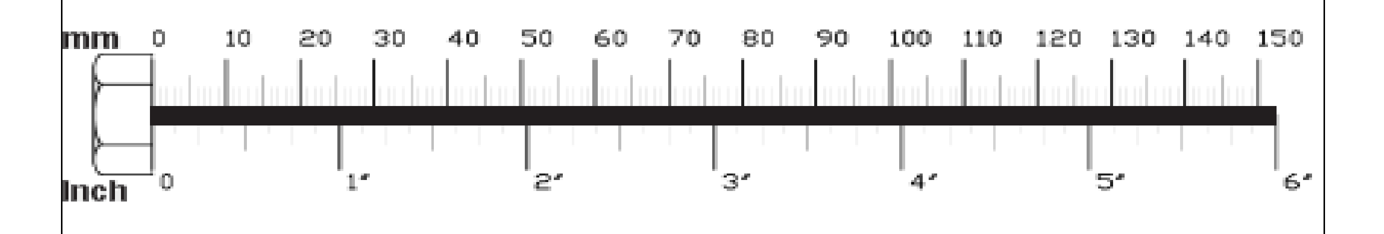
A. Voir le graphique # 1. Attacher un des deux œillets (*Stamped Eye End*) du câble pour le *développé* (22) au montant vertical en angle (E) tel qu'indiqué avec les pièces suivantes :
1 x 43 (3/8" x 2½" boulon tête hexagonale)
2 x 53 (3/8" rondelles)
1 x 52 (3/8" écrou auto bloquant avec insertion en nylon)

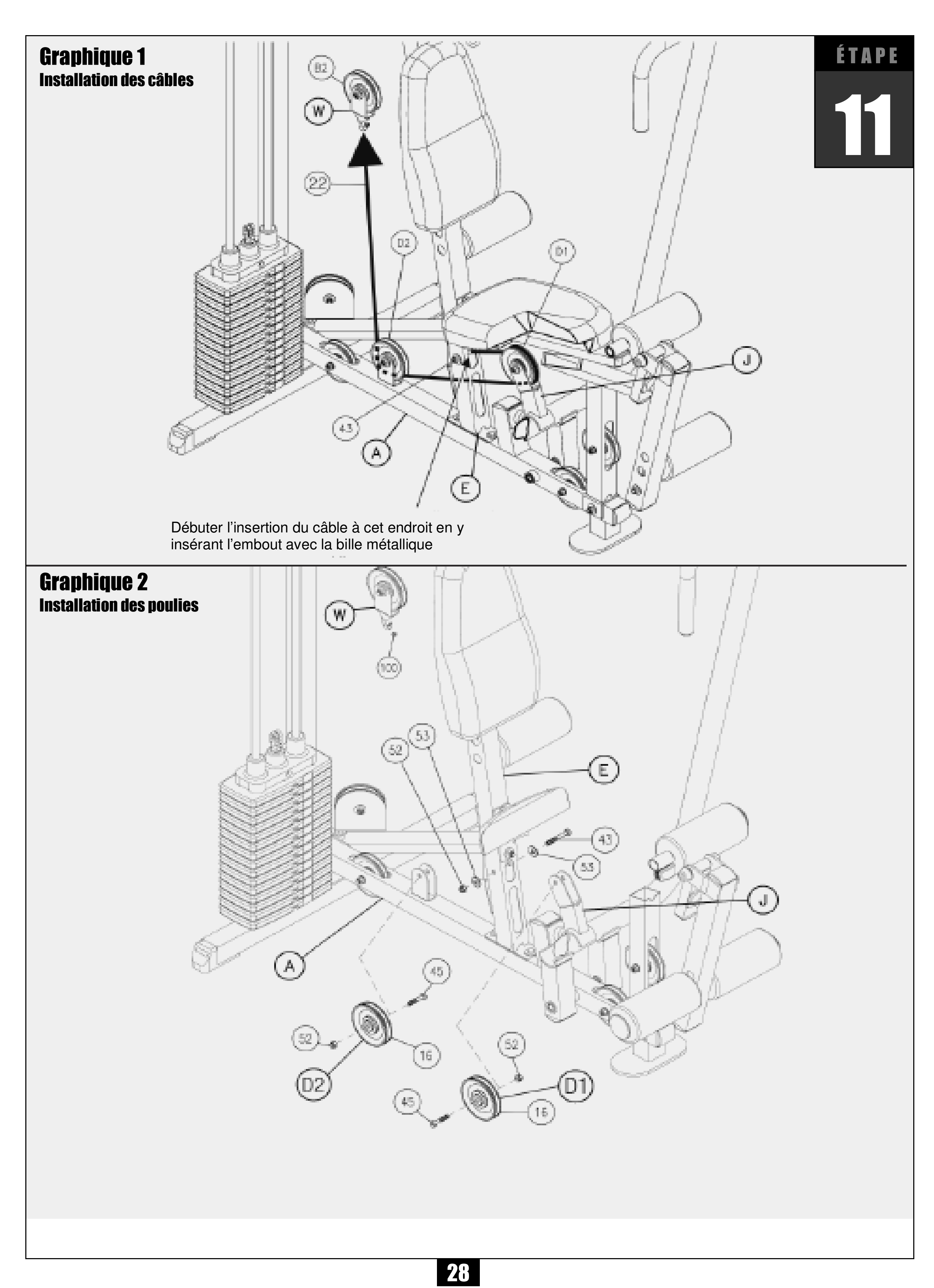
B. Guider le câble pour le *développé* (22) dans le support à poulie situé sur le cadre pour le *développé* (J) et installer la poulie (D1) tel qu'indiqué sur le graphique # 2 avec les pièces suivantes :
1 x 45 (3/8" x 1½" boulon tête hexagonale)
1 x 52 (3/8" écrou auto bloquant avec insertion en nylon)

C. Guider le câble pour le *développé* (22) dans l'ouverture du montant vertical en angle (E) comme indiqué sur le graphique # 1.

D. Guider le câble pour le *développé* (22) dans le support à poulie sur la base principale (A) où vous installerez la poulie (D2). Installer la poulie (D2) dans le support en s'assurant que le câble soit <u>sous</u> la poulie (D2) tel qu'indiqué sur le graphique # 2 avec les pièces suivantes :
1 x 45 (3/8" x 1½" boulon tête hexagonale)
1 x 52 (3/8" écrou auto bloquant avec insertion en nylon)

E. Attacher l'autre œillet du câble *Stamped Eye End*) pour le *développé* (22) au crochet placé sur le support à poulie avec crochet (W) comme indiqué sur le graphique # 1.




ÉTAPE
11
Graphique 1
Installation des câbles
B2
W
22
D2
D1
J
43
A
E
Débuter l'insertion du câble à cet endroit en y
insérant l'embout avec la bille métallique
Graphique 2
Installation des poulies
W
100
53
52
E
43
53
J
A
45
52
16
D2
52
D1
45
16

ÉTAPE

12

Veuillez vous assurer d'assembler les composantes selon les étapes présentées

MAINTENANT VOUS DEVEZ APPORTER
LES AJUSTEMENTS NÉCESSAIRE AUX CÂBLES

Suite à l'installation des câbles, vous devez vérifier tous les câbles afin que la tension de chacun soit adéquate. Les signes qui permettent de cerner les problèmes de tension sont:

- ☐ Platine (19) n'est pas complètement appuyé sur le dessus des plaques (30).
- ☐ Les trous dans la tige de sélection (20) ne s'alignent pas complètement avec les ouvertures dans les plaques (30).
- ☐ Il n'y a aucune résistance des poids lors des premiers centimètres de chaque exercice.

Il y a trois (3) endroits pour ajuster les câbles sur le G1S :

A. Boulon de la tige de sélection (70)
B. Ajustements sur le support à poulie double (V)
C. Tampon d'arrêt en caoutchouc (35) situé sur la base principale (A)

S'il y a trop de tension dans les câbles et que la platine (19) ne repose pas sur le dessus des plaques :

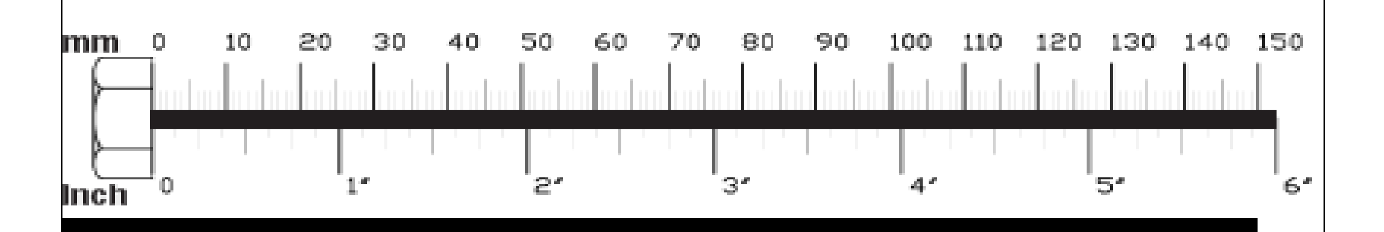
1. Déplacer la poulie (B3) sur le support double à poulie (V) vers le haut ou déplacer la poulie (A3) vers le bas dans le support à poulies double (V).
2. Tourner et visser le tampon d'arrêt en caoutchouc (35).

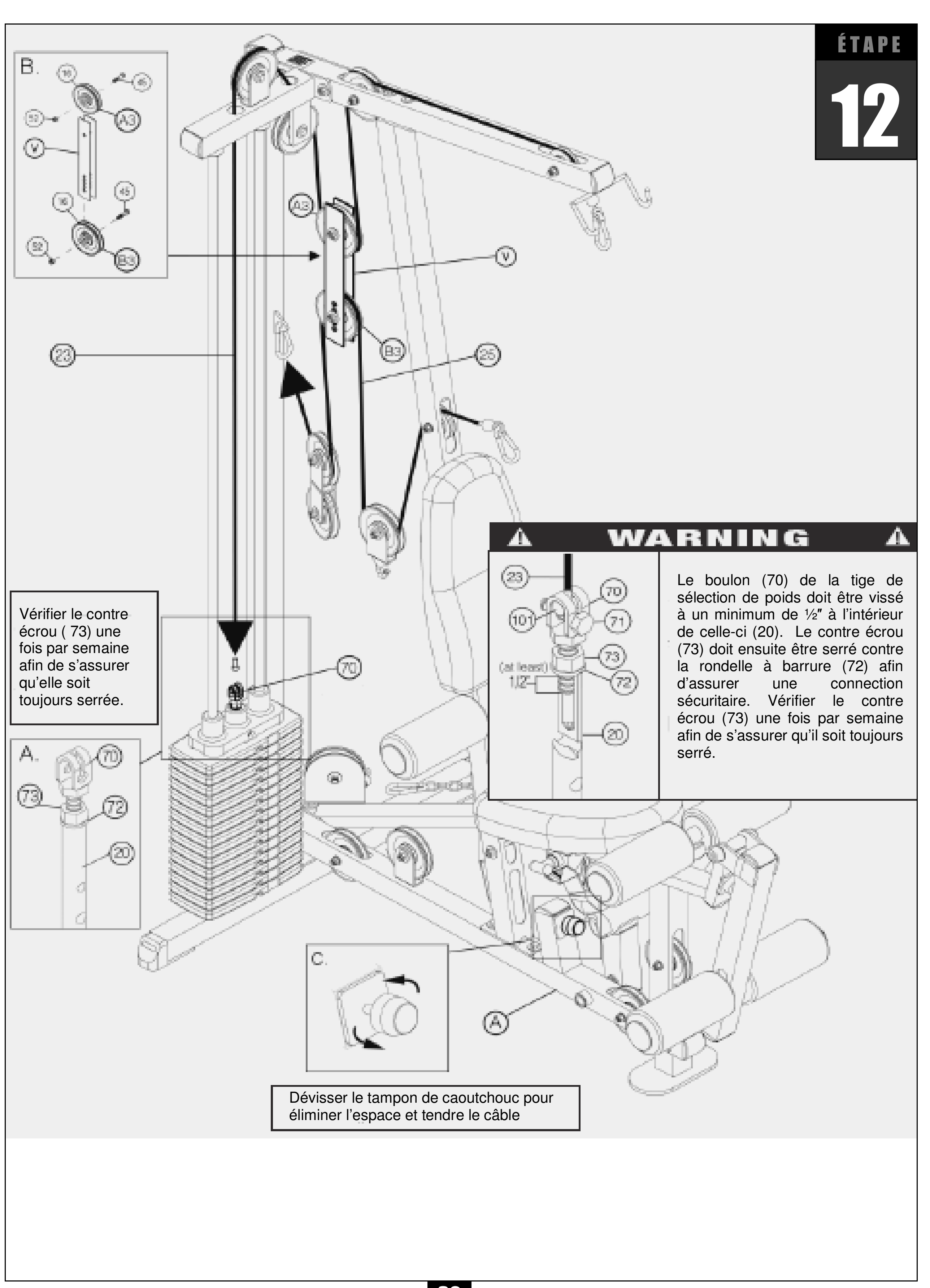
S'il n'y a pas assez de tension dans les câbles :

1. Déplacer la poulie (B3) sur le support double à poulie (V) vers le bas ou déplacer la poulie (A3) vers le haut dans le support à poulies double (V).
2. Tourner et visser le tampon d'arrêt en caoutchouc (35).
3. Visser le boulon de la tige de sélection (70) plus profondément dans la tige de sélection (20).

NOTE :
Les câbles devraient être inspectés tous les jours et ajustés périodiquement afin d'assurer une utilisation sécuritaire aux utilisateurs.

NOTE :
Suite à l'ajustement des câbles, visser tous les boulons et les écrous qui ont été serrés manuellement depuis l'étape # 12.




ÉTAPE
12
B.
A3
V
B3
23
25
Vérifier le contre écrou (73) une fois par semaine afin de s'assurer qu'elle soit toujours serrée.
70
A.
73
72
20
C.
A
Dévisser le tampon de caoutchouc pour éliminer l'espace et tendre le câble
WARNING
101
71
(at least)
1/2"
Le boulon (70) de la tige de sélection de poids doit être vissé à un minimum de ½″ à l'intérieur de celle-ci (20). Le contre écrou (73) doit ensuite être serré contre la rondelle à barrure (72) afin d'assurer une connection sécuritaire. Vérifier le contre écrou (73) une fois par semaine afin de s'assurer qu'il soit toujours serré.

Liste de pièces pour le G1S

No #	QTÉ	No # pièce	Description
A	1	G1SMBF-A	Base principale
B	1	G1SRBF-B	Base arrière
D	1	G1SVSP-D	Montant vertical arrière
E	1	G1SASF-E	Montant vertical en angle
F	1	G1STF-F	Support supérieur
G	1	G1SP-G	2″ x 4″ Plaque de renfort
H	3	G1SFRBF-H	Tiges chromées pour coussins
J	1	G1SBPF-J	Cadre pour *développé*
K	1	G1SLPB-K	Support pour la poulie inférieure
L	1	G1SFB-L	Appui pieds
M	1	G1SSEF-M	Cadre pour banc / extension des jambes
N	2	G1SP-N	2″ x 5½″ plaques de renfort
P	1	G1SLF-P	Bras pour l'extension des jambes
Q	1	G1SSF-Q	Support ajustable pour le banc
R	2	G1SCGR-R	Tiges guides chromées
S	1	G1STWSF-S	Support pour les tiges guides chromées
V	1	G1SWADB-V	Support double ajustable
W	1	G1SSPH-W	Support de poulie simple avec crochet
X	1	G1SWDB-Y	Support de poulie double

Liste des caissons

No #	QTÉ	No # pièce	Description
BA	2	G5SWSS-BA	Caissons pour les poids empilables
BB	2	G5SSI-BB	Panneaux transparents
BC	2	G5SBWSS-BC	Caissons arrières
BD	1	G5SPAS-BD	Caisson pour le bras pour le *développé*

Liste des supports de poulies

No #	QTÉ	No # pièce	Description
CA	1	G5SDAPH-CA	Support à poulie double
CB	1	G5S45DPH-CB	Support à poulie double en angle 45°
CC	1	G5S90DDPH-CC	Support à poulie double en angle 90°
CD	1	G5SĤWH-CD	Support à poulie avec crochet

Listes des coussins

No #	QTÉ	No # pièce	Description
T	1	G1SBP-T	Dossier
U	1	G1SSP-U	Banc

Les numéros de pièces sont requis lors d'une commande de pièce(s)

G1S - Listes de quincailleries

No #	QTÉ	No # pièce	Description
1	1	JPIN4.25	Tige de fixation pour les poids 4¼″ x 7/16″
2	1	JSCH.18	Chaîne en acier 3/16″
3	7	JCEC22	Embouts convexes 2″ x 2″ ID 1 3/8″
4	2	JCEC22LE	Embouts convexes 2″ x 2″ ID 1 7/16″
5	2	JCEC24	Embouts ronds 2″ x 4″
6	3	JCEC12	Embouts convexes 1″ x 2″
7	1	JREC1.75 x 1.75	Embout ronds 1¾″ x 1¾″
8	6	JREC1	Embouts pour coussins 1″
9	2	JFC22	Embouts 2″ x 2″
10	1	JFP22.5	Plaque d'appui pieds 2″ x 5½″
11	2	JRD2.5	Rondelles de caoutchouc 2½″
12	5	JSNAP	Mousqueton en métal
13	12	JPS.62 x .37	Espaceurs à poulie 5/8″ OD x 3/8″ ID x 5/8″ L
15	2	JGT5.5	Rubans 5½″ x 3¾″
16	14	JPP4.25W.75	Poulies en plastique 4½″ x ¾″
17	2	JPP3.5W.75	Poulies en plastique 3½″ x ¾″
18	6	JFOAM3.5 x 8	Coussins 3½″ x 8″
19	1	JTP10	Platine (10lbs)
20	1	JSR15	Tige de sélection (25 trous de sélection)
21	2	JBC.5	Couvercles de boulons ½″
26	4	JPW3	Rondelles en plastique 3″
27	1	JRP1.5 x 1.75	Tampon en caoutchouc 1½″ x 1¾″
28	6	JREC1.5	Embouts ronds 1½″
29	2	JSC1.37 x .75	Collets de barrure 1 3/8″ OD x ¾″ ID x 1.5″ L
30	15	JSP10	Plaque de poids en fonte
31	1	JWBB	Support pour le bidon d'eau
32	2	JS.125 x .37FT	Vis 1/8″ x 3/8″ - Filetée
33	1	JWBH	Porte bidon d'eau
34	2	JJN.37	Contre écrou 3/8″
35	1	JRS1.5	Tampon d'arrêt en caoutchouc (1½″)
40	1	JHEX.5 x 3.25 PTB	Boulon tête hexagone – Partiellement filetée
41	4	JHEX.37x 3 PTB	Boulons tête hexagone – Partiellement filetée
42	13	JHEX.37 x 2.75 PTB	Boulons tête hexagone – Partiellement filetée
43	6	JHEX.37 x 2.50 PTB	Boulons tête hexagone – Partiellement filetée
44	1	JHEX.37 x 1.75 PTB	Boulons tête hexagone – Partiellement filetée
45	9	JHEX.37 x 1.50 PTB	Boulons tête hexagone – Partiellement filetée
46	2	JCB.37 x 2.75 PTB	Boulons tête hexagone – Partiellement filetée
47	2	JHEX.31 x 2.75 PTB	Boulons tête hexagone – Partiellement filetée
48	2	JHEX.31 x 1.75 PTB	Boulons tête hexagone – Partiellement filetée
49	1	JRAH.43 x 1.5 PTB	Boulon tête hexagone – Partiellement filetée
50	2	JNLN5	Écrous auto bloquant avec insertion en nylon 5/16″
52	32	JNLN.37	Écrous auto bloquant avec insertion en nylon ½″
53	32	JWFLT.37	Rondelles 5/16″
54	4	JWFLT.31	Rondelles ½″
55	4	JWSW.31	Rondelles auto bloquante 5/16″
56	2	JREC.5	Embouts de plastique
60	1	JAS.31 x .31	Tige ajustable 3″ L
62	2	JREC2	Embouts ronds 2″
63	2	JAS.31 x .31	Vis Allen 5/16″ x 5/16″ - filetée

64	2	JBB.87 x .75	Bagues Oilite 7/8″ OD x ¾″ ID – pré assemblé
65	2	JBB.75 x .5	Bagues Oilite ¾″ OD x ½″ ID – pré assemblé
66	2	JBB.75 x .5	Bagues Oilite ¾″ OD x ½″ ID – pré assemblé

G1S - Listes de quincailleries (suite)

No #	QTÉ	No # pièce	Description
70	1	JSRTB.5	Boulon pour la tige de sélection ½″ x 2″ - Fileté
71	1	JHEX.37 x .87 FTB	Boulon tête hexagonale – Partiellement filetée
72	1	JSLW.5	Rondelle auto bloquante ½″
73	1	JJN.5	Contre écrou ½″
100	1	JACN.19	Couvercle d'écrou 3/16″ ID – Pré assemblé
101	1	JCES	Barrure de câble ¾″
102	1	JAS.125 x .25	Vis Allen 1/8″ x ¼″ - filetée
103	1	JWSPL	Tige secondaire pour fixation des poids

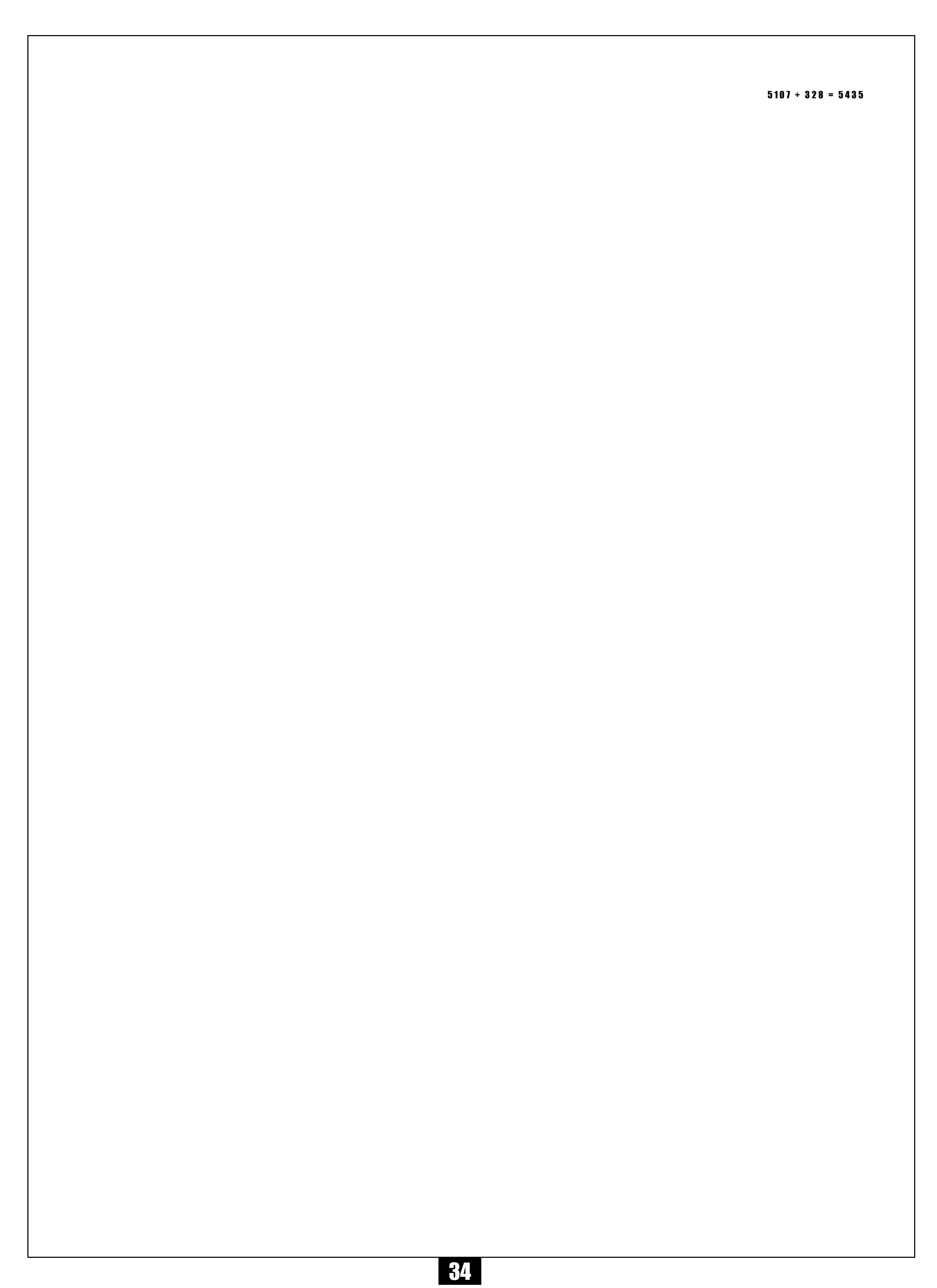
Liste des câbles

No #	QTÉ	No # pièce	Description
22	1	JSPC1440	Câble pour le *développé* 1440 mm
23	1	JLP3240	Câble pour traction dorsale 3240 mm
24	1	JLP3050	Câble pour la poulie inférieure et l'extension des jambes 3050 mm
25	1	JACC2210	Câble pour traction abdominale 2210 mm

Liste des accessoires

No #	QTÉ	No # pièce	Description
67	1	JE15LB	Barre pour dorsaux
68	1	JE15LRB	Barre pour traction
69	1	JE15LBP	Coussin pour barre pour dorsaux
80	2	JFG18	Poignées pour les barres – 1½″ x 18″ L – pré assemblé
81	2	JFG8.5	Poignées pour les barres – 1½″ x 8½″ L – pré assemblé
82	2	JFG14	Poignées pour les barres – 1½″ x 14″ L – pré assemblé

Les numéros de pièces sont requis lors d'une commande de pièce(s)


5107 + 328 = 5435